



□

A 10 secondes de la catastrophe !!!

Par Gérald Dejean

□

Lors d'un entraînement début juillet, j'entends James parler de son futur marathon. Celui de Toulouse. Comment ai-je pu être aussi bête de ne pas y avoir pensé avant? Bien sûr Toulouse. La décision dans ma tête est prise le soir même. Ca sera donc Toulouse. Tout cet été, je me suis préparé pour mon unique objectif de la saison: le marathon en 2h59'59.

Après des entraînements sérieux, long, et des courses de préparations (semi de bois d'arcy, semi de mantes), je suis prêt et en forme au mois d'octobre. Certains ont pu le remarquer sur la piste et d'autres en course (quand j'ai fait véritablement la course .ex: Montigny).

Comme à chaque fois, chacun y va de son propre commentaire: « 36'45 sur 10km et 1h22 sur semi. Tu va largement faire moins de 3h00 (c'est même du 2h52 dans les tableaux). Ca va être facile etc... ». Ma réponse à tous ces dires n'a pas varié et ne variera pas: « Je suis pas un coureur endurant. Je suis pas fait pour le marathon. Le marathon est la course la plus difficile pour moi. »

Pour ce marathon, James vise les 2h55' (voir moins) et Laurence vise mieux que la rochelle c'est-à-dire moins de 3h57. Pour ma part, je vise les 2h59'59 malgré tous mes bons résultats ces deux derniers mois (et j'ai eu raison !!!).

Le dimanche 24 Octobre 2010, Je me réveille à 5h30 afin de prendre un « déjeuner marathon » (gâteau sport, banane, orange). Ensuite, il me faut faire plus de 60 km en voiture (d'Ariège jusqu'à Toulouse). Dans le métro, je rencontrerai des toulousains et des perpignanais qui visent les 4h00-4h15. Un parisien (avec maillot du club) se repère assez facilement dans la région. Très sympa, ils me montreront le chemin pour accéder directement au pont saint Michel (lieu du départ) en moins de 600 mètres au lieu de passer par le métro (et faire 5 km avec changement de ligne ...).

Du coup, je suis en avance (plus d'une heure et demie). C'est ce qui va me pousser à faire un échauffement : une première sur marathon. Juste 1,5km à 10 km/h. et le verdict tombe très vite. J'ai pas les jambes. C'est le jour J et j'ai pas les jambes. C'est comme ça. Plus de deux mois de préparation pour ne pas avoir de bonnes sensations le jour J. C'est la vie. Je vais pas me décourager pour autant. Je sais pas pourquoi mais ce marathon va se jouer au mental et pas sur mes capacités.

Après une longue discussion avec les toulousains, j'aperçois James quasiment seul dans le sas des 3h00. Il a l'air d'un guerrier prêt au combat (ça va pas rigoler). Après les échanges de politesse entre James, Laurence et moi, chacun prend sa place. James est super concentré et la détermination se lit déjà sur son visage (impressionnant). Je vais donc essayer de le distraire un peu pour éviter une trop grande nervosité de sa part. Un coureur derrière nous y parviendra mieux que moi. Pour ma part, je reste confiant malgré mon échauffement (J'ai peut être pas les jambes mais j'ai le mental d'un gagnant aujourd'hui !!! Inhabituel pour ceux qui me connaissent).

C'est le top départ !!! A 8h52 au lieu des 8h45 prévu. Comme convenu entre nous, on fait le 1km ensemble « au rythme de James ». Le premier verdict tombe : 4'02 au km James est parti pour une sacrée course ! Le deuxième verdict: c'est la confirmation. J'ai pas les jambes. (je sais dire ça en faisant 4'02 c'est paradoxale mais j'ai pas les jambes que j'avais depuis plus de 3 semaines celle de Montigny celle de l'ekiden et j'en passe ...). Le troisième verdict: il va pleuvoir toute la course par intervalle.

Au deuxième kilomètre, je ralentis l'allure pour laisser partir James mais il se retourne et j'ai l'impression qu'il veut à la fois suivre son rythme et courir avec moi. C'est pas possible James,

j'ai pas le niveau. 4'10 pour ce kilomètre.

Au troisième kilomètre, je ralentis encore. 4'13. Et cette fois James comprend. Je le suivrai pas. J'aurais bien voulu mais j'ai pas le niveau. Ca aurait été plus facile à deux c'est sûr mais chacun doit faire sa course. Je le regarde au loin et j'admire sa foulée. Il a l'air trop facile et souple aussi. Il va nous sortir un chrono de folie !!!

Au quatrième km, j'essaie de trouver un groupe régulier. Pas facile. Aucun des rythmes des petits groupes ne me convient. Les positions bougent tout le temps. La course n'est pas encore décantée.

Le 5 et 6 km .8'06 soit 4'03 au km .Je suis un groupe qui va un peu trop vite à mon goût. Le premier ravitaillement. Je prends de l'eau. J'ai pas soif mais je me force. J'ai même une petite envie. Et c'est la surprise du jour : James apparait à ma gauche. Je suis totalement surpris !!! Qu'est-ce qui se passe? Il me rassure très vite. Il vient de faire sa pause P . On court de nouveau ensemble sur 1km. Il ne s'en rend pas compte mais il accélère mon allure. Je lui dis:« je suis pas bien » C'est pour essayer de le faire partir. Il ne comprend pas. Au contraire, il essaie de me rassurer. « tu vas y arriver Gérald ». Un vrai dialogue de sourd. Du coup, comme j'ai aussi une petite envie, je le lui dis et m'arrête au premier endroit propice. James s'en va. Et cette fois c'est la bonne !!! Je suis content d'avoir pu te voir aussi facile en course à pied James !

Le 7 et 8 km. 9'13 soit du 4'41 au km.ca demande explication. Malgré ma pause P, environ 30 secondes, je viens de perdre plus 30 secondes en plus. C'est simple les coureurs devant et derrière moi n'ont pas changés d'allure moi non plus. C'est donc les panneaux !!! Ils ont les mêmes problèmes que nous avec. Un coureur du coin me le confirmera. Mal placés.

Le 9 et 10 km:7'29 soit 3'45 au km !!! Sacré panneau. On récupère les secondes qu'on avait perdues dans les deux derniers kilomètres!!! Je suis loin de faire du 3'45 au km !!! Le passage au 10 km en 41'22. J'ai une petite minute d'avance sur les 3h00.

Le 11km en 4'04. Je suis pas régulier. Je le sais. Mais je n'y arrive pas. Il y a des jours comme ça...

Le 12km en 4'17. C'est mieux comme allure .Les coureurs sont dispersés un peu partout.

Le 13km en 4'18. J'en profite pour m'alimenter. Prendre une pâte anti-oxydante. Je sais pas si ça sert vraiment mais il faut bien se rassurer comme on peut.

Le 14 km en 4'06. Des coureurs essaient de me suivre, mais j'ai un rythme trop irrégulier. Je les suis pas non plus car certains me paraissent déjà à la limite. C'est pas bon signe au 14km sur marathon.

Le 15 km en 4'12. Soit 1h02'21. Mon avance sur les 3 h00 augmente doucement. Mais je ne suis pas rassuré pour autant. J'ai l'impression de ne pas pouvoir faire mieux. Je fais le ravitaillement. Il y aura beaucoup de ravitaillements sur ce marathon. Après le ravitaillement, j'ai une petite envie. Encore !!! C'est la mini pause P (10 -15 secondes). Heureusement que je suis pas une fille. Le 16 km en 4'25 à cause de la pause P. J'étais devant un groupe de 4 avant la pause. Je vais donc essayer de les rejoindre doucement.

Le 17 km et 18 km en 8'26. Soit 4'13 au km. J'ai rejoins le groupe et je cours avec eux.

Le 19 km 4'05 au km. Je lâche le groupe. J'arrive pas à trouver mon allure. Rien ne fonctionne aujourd'hui.

Le 20 km en 4'17. Entre le 20 et 21, je m'arrête !!! Encore une fois. C'est la mini pause P. Je sais pas ce que j'ai. J'ai peut être trop bu avant la course ??? Le groupe de 4 me repasse.

Le 21 km en 4'44 à cause de la pause P. 30 secondes de perdu encore.

Le passage au semi 1h28'17 à ma montre. Soit un capital de 1 minute et 43 secondes à gérer. Pour l'instant, j'ai l'impression de ne pas pouvoir faire mieux. Au même point, je suis moins bien physiquement qu'à Reims (1h29'30) ou Paris (1h27'..). C'est pas la grande forme. Au passage du semi, j'entends : « les ballons sont là !!! ». James me l'a dit au départ, à Toulouse les ballons des 3h00 sont assurés de manière originale. C'est en fait un relais entre 4 coureurs, 2 coureurs font chacun un semi marathon à l'allure 1h30.

Le 22 et 23 km en 7'54. Soit moins de 4'00 au km. Les ballons !!! Et oui j'entends les gens encourager les ballons et j'accélère sans m'en rendre compte. J'ai pas envie de me faire rattraper par les ballons!!! Je me suis promis de ne jamais laisser passer les ballons quitte à abandonner. Je ne céderai pas la dessus. Je repasse devant le groupe des 4. Salut les gars !!! C'est encore moi ! Ils sont en train de me maudire. Ils ont pas une bonne allure car ils forcent (trop tôt au 22km). C'est pas bon signe. C'est pour ça que je reste pas.

Le 24 km en 4'20. J'ai ralenti l'allure. J'entends plus les gens encourager les ballons même si je sais qu'ils sont pas loin.

Le 25 km en 4'09. Sur ce marathon, je trouverai pas l'allure !!!

Le 26 km en 4'31. La première alerte ! A peine croyable. J'ai une montée d'acide lactique dans les mollets entre le 25 et le 26 km. J'ai immédiatement ralenti l'allure de façon sensible. Ca

voudrait dire que je suis déjà à la limite ? Et dire que je m'entraîne sur plus de 28km !!! Et je cale déjà au 26 km?

Les jambes ne sont pas au rendez-vous ! Pourtant il faut continuer sur une allure de 4'15 au km. C'est rien d'autre qu'une légère alerte mais ca confirme ce que je pense. Je suis en train de flirter avec mes limites du jour.

Le 27 km en 4'11. Je continue donc mais je pense sans arrêt à mes mollets qui viennent de me donner une sacrée frayeur. Je n'ai aucune marge de manoeuvre !!! Si j'accélère l'acide lactique reviendra et je vais exploser. Si je ralentis, les 3h00 vont s'envoler.

Le 28 km en 4'29. Une micro pause P. encore et toujours. C'est le stress ! 15 seconde d'envoler sauf qu'après ce qui vient de se passer mes secondes deviennent trop précieuses.

Le 29 km en 4'19. On commence à rentrer dans le cœur de la ville, le paysage change. Du monde dans les rues, un bruit de fond qui n'existait pas auparavant, des encouragements, des ronds points etc ...

Le 30 km en 4'07. passage en 2h06'20. Il y a un autre changement et de taille. Les ballons !!! Les gens aperçoivent les ballons. Jusqu'à présent, j'avais aucune idée de la distance entre moi et les ballons. Sauf que là, je sais. J'entends sur le bord de la route:« regarde c'est les ballons dans le virage. Les violets en 3h15 (pas vraiment) ». J'estime à plus de 400m la distance. J'ai pas envie de me retourner.

Le 31, 32 , 33 , 34 km en 17'29. Soit du 4'22 au km. On est dans le cœur de la ville et je commence à souffrir. . La course a changé. Je le comprends très vite. Il faut se battre pour garder l'allure. Je suis en train de laisser beaucoup de forces sur ses 4 km à plat en ligne droite

interminable. Mais j'ai pas le choix comme dirait Miguel (à l'ekiden). C'est maintenant qu'il ne faut plus calculer. Tant pis pour l'acide lactique, il faut repousser les ballons (j'entends encore et toujours les gens sur le bas côté). Je l'ai dit je ne céderai pas sur les ballons cette fois j'irai jusqu'à l'abandon (le mental ca va se jouer la dessus !!!). Ces fichus jambes ne veulent pas tourner comme à Montigny, elles m'ont abandonnés sur ce marathon. Les ballons ont du me reprendre 100 mètres. Le 35km. La catastrophe. Je dois faire une dernière et ultime pause P. A peine croyable. J'aurais tout eu sur ce marathon. Je peux pas me retenir. Un des gros arbres de la rue fera l'affaire. Normalement, j'ai droit à une amende en plein centre ville (Les personnes sont assez éloignées). 4'43 au km .passage au 35 km en 2h28'33. Je repars. Mais cette fois, je ressens la fatigue. Le démarrage est beaucoup plus lent !!!

Le 36 km en 4'23. Je continue à lutter pour maintenir mon allure. Plusieurs coureurs me doublent.

Le 37 km en 4'21. C'est dans ce kilomètre qu'une fille me double. Houria. Elle est aidée par un gars. Une fille à ce niveau de la compétition c'est qu'elle vise les 3h00 (une chance pour moi). Je vais essayer de m'accrocher à eux. Je suis persuadé qu'ils vont arriver sous la barre des 3h00. C'est ma référence.

Le 38 km en 4'25. Je n'arrive pas à m'accrocher à Houria. Elle s'éloigne sans cesse. Je l'ai toujours en visuel mais elle est à plus de 50 m. Et les ballons se rapprochent dangereusement. La deuxième surprise du jour: une kényane à l'arrêt total devant moi. Le marathon est vraiment impitoyable. Houria passe devant et on lui criera : « Houria tu es troisième de la course ». En réalité, Houria est 2ième car une autre coureuse abandonnera au même moment.

Le 39 km. Les ballons sont là tout proches!!! Je me motive puis j'essaie d'accélérer. A moins de 3 km, je n'ai plus rien à perdre. Tant pis, si j'explose .J'ai pas envie de faire plus de 3h00. Décidément, ils me motivent ces ballons. Je recommence à doubler les coureurs. Je suis à moins de 20 mètres d'Houria. C'est du 4'07 au km !!!

Le 40 km. Je suis obligé de récupérer dans ce km. L'effort est trop violent. Houria faiblit aussi.

Je le vois. Les ballons reviennent encore une fois. 4'40 pour ce km. Je suis plus vraiment lucide. J'attends le passage au 40 km pour voir mon temps de passage et tout donner ensuite.

Le passage au 40 km. 2H50'30 . C'est le pire des scénarios !!!

Une troisième fois de suite je suis donc au 40 km en 2h50

. C'est le cauchemar absolu!!!

Petit rappel : A Paris 2h50'17 au 40 km puis 2h56' au 41km pour finir en 3h01'20. A Reims 2h50'29 au 40 km puis 2h56' au 41 km pour finir en 3h01'22.

Trois semaines auparavant à l'entraînement, j'avais discuté avec Mireille du 40km en 2h50. C'est jouable. Elle aussi était passée en 2h50 au 40 km pour finir sous la barre des 3h00. Mais à une condition de pouvoir soutenir le 4'15 au km durant 2,195 km.

Cette fois je suis prévenu. C'est possible. Soit j'abandonne maintenant, soit j'accélère. Je ne pourrais pas supporter de finir une troisième fois de suite en 3h01. Mais aujourd'hui, j'ai un moral de vainqueur depuis le début (la seule chose que j'avais pas prévu). J'ai pas envie de faire 3h01 !!! Ce que je suis pas parvenu à faire à Reims et Paris, j'y arriverai à Toulouse. J'accélère !!! J'accélère plus avec la tête qu'avec les jambes.

Le 41 km . Je recommence à doubler. Et je doublerai Houria, ma référence. Je suis en train de me surpasser dans ce marathon.

Au passage du 41 km, je regarde ma montre 4'20 au km pour 2h54'51. C'est pas suffisant !!! Je le sais. Je vais pas assez vite. Je suis en train d'échouer malgré toute ma bonne volonté. $2h54'51 + 4'20 + 50 (0,195 \text{ à } 4'15 \text{ au km}) = 3h00'01$!!! J'avais prévu les 0,195 km en 50' juste au cas où !!!

Le 42,195 km. A la vue des 4'20, je me mets dans le rouge cette fois. J'accélère encore (4'10 au km). Tous les voyants sont au rouge. L'acide lactique, mon souffle, tout...mais je ne céderai pas. J'irai au bout. J'aurais rien à me reprocher. J'entends le commentateur. Je regarde ma montre 2h58'10, et j'aperçois un virage à gauche. Je le passe. Je regarde ma montre 2h59'22 (c'est ce que l'on voit sur la vidéo). J'aperçois pas encore l'arche. Un dernier virage à gauche, il faut que ce soit le dernier virage !!! Je me prépare à sprinter après le virage. Pourvu que ce soit le dernieret c'est le dernier ! Il reste moins de 50 m !!! Je sprint en regardant le chrono officiel sur le côté 2H59'45 à 5 mètre de la ligne. Je passe la ligne et ne réalise pas vraiment. Je me retourne immédiatement pour voir Houria et d'autres coureurs ainsi que les ballons échouer sur la barre des 3h00 (comme sensation je connais, je suis désolé pour eux). L'addition du jour : $2h54'51 + 4'10 + 49 = 2h59'50$.

A peine le temps de m'asseoir sur une chaise pour retirer ma puce que j'entends James me dire : « alors ton temps ». Il ne m'a pas vu franchir la ligne et ne sait pas. Je lui répondrai « toi, ton temps d'abord. ». « non toi ton temps Gérald » .Il a peur de ma réponse. Et je sais qu'il vient de réaliser un chrono de folie !!! Son visage, on n'a pas l'impression qu'il vient de courir. Vraiment très frais. Il me concédera timidement 2h53'32. Je le savais. Super. J'ai du mal à lui répondre alors je lui tends ma montre. Elle affiche 2h59'55 (5' de trop) . « ouf de soulagement de la part de James. c'est vraiment limite ». « j'attendrai quand même le chrono officiel. Mais on va dire que c'est bon ». On se félicite car on a chacun atteint notre objectif. Sa performance est d'un tout autre niveau quand même. Ensuite on attendra Laurence. On la verra passer dans l'avant dernière ligne droite en 3h50. C'est carton plein !!! C'est la journée des Highnam à Toulouse !!!

Je suis heureux d'avoir réussi. C'est surtout la manière qui est importante. Dans la douleur, au mental, et sans avoir les jambes des grands jours. Contrairement à ce que beaucoup ont pu penser avant le marathon ou même en voyant mon temps final (2h59'50), je n'ai pas géré ma course pour finir facilement sous la barre des 3h00. J'ai vraiment été le chercher avec les moyens du moment, c'est pas tombé du ciel. J'avais raison. Je suis pas un bon coureur de marathon.