

## Marathon de Paris 2015 – 1<sup>er</sup> Marathon



Ayant toujours voulu tenter de courir un Marathon, je m'étais inscrit sans y croire au tirage au sort sur Internet (*mi-avril 2014*) pour tenter d'avoir un dossard à tarif réduit pour le Marathon 2015. Le hasard ayant voulu que mon numéro soit « gagnant », je ne pouvais plus reculer et je me devais d'y participer et de réaliser mon rêve d'enfant (*tout le monde ne rêvait pas d'être pompier, acteur de cinéma ou cow-boy*).

Hélas ma préparation fut perturbée par une blessure mal guérie à la cheville gauche (*une entorse que je trainais depuis un an et qui ne voulait pas passer*). Je n'ai donc pas pu beaucoup courir depuis le début de l'année. Je me suis plutôt rabattu sur la natation, le vélo et sur un peu de musculation pour m'entraîner (vu mon profil, ça ne pouvait pas me faire de mal). Mon petit frère Yann, habitant près de DAX et un peu plus sportif que moi, avait décidé de venir également courir le Marathon et de passer le week-end en région parisienne (*j'avais donc une deuxième bonne raison pour ne pas me dégonfler*).

Le hasard, la encore, était avec nous puisque nos numéros de dossards avaient une « signification » : le dossard de mon frère (28948) contenait le jour et le mois de sa naissance, ainsi que son âge. Mon dossard (38135) contenait à la fois mon âge et mon poids. ;-)

Nous nous réveillons à l'aube (*6h du matin*) ce dimanche et prenons un « copieux » petit déjeuner afin d'éviter l'hypoglycémie pendant la course (*précaution un peu superflue pour moi, vu mes réserves conséquentes*). Au moment de nous équiper avant de partir, et malgré la météo estivale, nous décidons de nous passer de casquettes (*ça fait vieux*). Je renonce également à strapper ma cheville blessée (*ça limite trop mes mouvements*). Dans la foulée et dans l'angoisse du départ, je commets d'autres erreurs de débutant : nouvelles semelles en gel non testées dans mes chaussures, nouveaux manchons de compression non testés pour mes mollets, oubli de protéger mes pointes de seins (*si, si, ne riez pas, chez les hommes aussi cette zone est délicate*), oubli de mettre du gel protecteur anti-ampoules sur mes pieds, etc ...

Nous partons en voiture et nous garons près du tram T2 en limite de Suresnes afin d'accéder facilement au départ via les transports publics, ce qui était le bon choix vu les accès barrés à proximité du parcours. Nous sommes vêtus en « Stendhal » (maillot rouge, short noir et lunettes noires) pour nous identifier plus facilement.



Dès la descente du RER à « Charles de Gaulle Etoile » nous comprenons que nous ne serons pas les seuls à courir, car nous sommes dans un « océan » de coureurs bariolés venus des 4 coins de la planète (56.000 inscrits de près de 130 nationalités). Il nous faut bien 15 minutes pour sortir de la station. Il fait frais (*ça ne va pas durer*).



Après un passage rapide dans les toilettes mobiles mises à disposition des coureurs (*expérience traumatisante et cauchemardesque que je ne souhaite pas à mon pire ennemi*), nous rejoignons notre sas de départ dans une cacophonie complète et dans un sympathique « bordel couvré ». Dès l'attente du départ, nous commençons à nous échauffer tant bien que mal (*pas si simple quand on est tassés comme des sardines dans une boîte de conserve*). Nous observons les autres concurrents qui semblent d'un niveau assez « disparate » allant du sportif endurci au touriste en goguette.

Vint enfin le moment du départ, vers 9h30 pour nous, et nous franchissons la ligne équipée du détecteur de passage (*il y en a 11 en tout, répartis le long du parcours, qui détectent les puces électroniques des dossards*). Nous nous répartissons aussitôt les tâches : mon frère, plus expérimenté sur Marathon, fixe l'allure de course et je m'occupe de choisir notre « motivation visuelle » (*étant un peu plus expérimenté en repérage de motivation dans une foule compacte*).



Nous suivons deux jeunes suédoises légèrement vêtues au verso « significatif » dont les couleurs d'équipement permettent une identification facile (si vous pensez que nous les avons choisies pour leurs jolies fesses, c'est que vous avez l'esprit mal tourné, de plus mon frère est encore marié, lui).



Les premiers kilomètres se déroulent parfaitement : soleil radieux, décor magnifique, super ambiance, rythme assez homogène du gros des participants, ravitaillements nombreux, balisage explicite, ...



Mon frère me conseille de réfréner mes ardeurs (*aucun lien avec les deux suédoises, petits canailleus*) et de rester sur un rythme de 11 km/h afin de garder des forces pour la suite. Nous nous arrêtons pour ravitailler à chaque stand prévu par l'organisation (eau, oranges, bananes, raisins de Corinthe, sucres, ...) afin d'éviter l'hypoglycémie et la déshydratation. La vue est « sympa-touristique » sur les monuments de Paris et les spectateurs ne sont pas avares d'encouragements.



Les 10 premiers kilomètres sont rapidement « avalés » en un peu moins d'une heure et nous rejoignons le bois de Vincennes pleins d'optimisme (tel Perrette portant son pot de lait, je me prends à rêver naïvement d'une course « facile » et brève).



Les détours dans le bois de Vincennes commencent à sembler long, les muscles travaillent et les pieds « chauffent », je me surprends à me faire parfois « décrocher » par mon frère qui ne ralentit pas l'allure alors que je fléchis un peu (*inconsciemment*). Il est donc temps de changer de « motivation » et je me rabats sur une trentenaire brésilienne, un peu plus petite que nos suédoises, qui court légèrement moins vite (*sans doute car ses jambes sont plus courtes, ainsi que son short*).

Nous revenons sur l'est de Paris et, dès le 15<sup>ème</sup> kilomètre, le « supplice des quais et des tunnels » commence, avec ses montées et descentes qui « cassent les pattes arrières ». Ma cheville blessée, qui était restée « sage » jusque là, décide de me rappeler qu'elle existe à partir du 18<sup>ème</sup> kilomètre. Je ralentis encore un peu et contraint mon frère de m'attendre.



Nous passons la barre des 20 km en 1h56', encore dans les temps que nous nous étions fixés, mais avec moins de marge. La douleur me contraint de serrer le trottoir afin de laisser passer les autres concurrents qui commencent à nous doubler. Le premier semi-marathon est bouclé en 2h03' (*deux fois moins vite qu'un champion kenyan ou éthiopien*) et je commence à grimacer car je n'ai jamais couru plus que cette distance et je plonge dans « l'inconnu » (*non, pas dans la brésilienne, dans l'incertitude*).

Malgré les encouragements de mon frère, la douleur me contraint à marcher une première fois au 23<sup>ème</sup> km. Les deux kilomètres qui suivent se font en « accordéon » en alternant marche et course et nous passons le km 25 en presque 2h30'. Je finis par convaincre mon frère de poursuivre sans moi, malgré ses réticences et ses scrupules, et de finir la course à son rythme car j'ai très mal à la cheville.



Je continue donc seul vers le « mur symbolique » des 30 km qui me semble, à ce moment, très très très éloigné. Je me fixe sur une quadragénaire belge, moins repérable visuellement mais dont la moyenne kilométrique est plus proche de mes (*faibles*) possibilités du moment. Le « chemin de croix » commence : chaque pas, chaque foulée, chaque mètre représente un défi. Je dois ravalier ma fierté car je suis doublé en permanence et je ne rattrape plus que ceux qui gisent, victimes de malaises (*la forte chaleur n'aidant pas*).

Je guette chaque ravitaillement comme la vigie de Christophe Colomb guettait la côte des Indes, afin de pouvoir boire et m'arroser la tête et le dos. Nous sommes ressortis des tunnels et la vue de la tour Eiffel m'aide à reprendre un peu confiance en l'avenir. Je me demande si je vais tenir jusqu'au bout mais je ne veux pas abandonner pour plein de raisons :

1. C'est mon premier Marathon et je veux en garder un bon souvenir
2. J'ai promis à mon frère et à mes enfants d'aller jusqu'au bout
3. Il y a trop de spectateurs, de tous âges, qui m'encouragent en m'appelant par mon prénom
4. L'inscription à cette course coûte un certain prix et je suis d'origine aveyronnaise
5. Je vais en direction de l'ouest où est garé mon véhicule, c'est le bon chemin
6. Certains jeunes ont l'air autant en perte de vue que moi, c'est « rassurant »
7. Je ne me suis quand même pas entraîné pour rien
8. Je suis trop bête pour trouver une bonne raison d'abandonner
9. Je sais que je vais écrire un compte-rendu et on me chambrerait

Chaque kilomètre parcouru semble durer une « éternité » et c'est presque le cas puisque je suis à environ 7 km/h en alternant marche et « trottinade » (*je viens de l'inventer, mais ça sonne bien*). Seul avantage à mon état « semi-coma » : je ne ressens pas le « mur » des 30 km (*atteint en un peu moins de 3h13'*) car je l'ai déjà pris dans la figure au 25<sup>ème</sup> (*anticipation involontaire, à l'insu de « mon plein gré »*).

Le « martyr » continue entre le 30<sup>ème</sup> et le 35<sup>ème</sup> kilomètre (en 3h53') mais je réussis tout de même à accélérer (*ce mot aussi, je viens de l'inventer*) un tout petit peu (pour monter à 7,5 km/h). Cela me remonte le moral et me permet de m'accrocher à une anglaise « musclée » et « compacte » qui offre un visuel atypique mais immanquable.

Enfin, nous arrivons au bois de Boulogne, terrain connu où je m'entraîne parfois (non, aucune allusion), ce qui me fait du bien car je suis de nouveau un « boiteux en perdition ». Plus j'avance et plus le décor ressemble à un « film de guerre » : beaucoup de concurrents marchent, les tables des ravitaillements sont presque vides, l'ambiance a baissé, on ne sait plus vraiment qui on est ni d'où on vient.



Heureusement, une nouvelle « motivation » (*intellectuelle celle là*) me vient (*et je ne dois pas être le seul*) : il reste seulement 5 km à parcourir et, au point où nous en sommes, autant aller jusqu'au bout. Le sympathique public nous encourage encore : « Vous y êtes presque », « Plus que quelques efforts », « Vous êtes des champions », « Vas-y, c'est bon » (*je ne suis pas sûr que cette phrase vienne du public, mais on était dans le bois de Boulogne*).

Je consulte ma montre en refaisant mes calculs : J'ai de la marge pour finir en moins de 5 heures, courage, il faut tenir ! Chaque pas est une lutte et je résiste contre les crampes qui se forment insidieusement. Après une « agonie » qui semble durer des heures, j'atteins enfin la ligne des 40 km en 4h35'. Plus que 2,2 km à faire !





Malgré mon regain de motivation, je n'arrive pas à reprendre une foulée rapide et j'avance à une allure de tortue rejoignant la mer des Galápagos après la ponte. On nous arrose d'eau froide, ça ranime ! Petit à petit, j'avance vers mon but et je ne pense plus qu'à ça. La foule est de plus en plus dense et, enfin, le dernier rond-point est en vue. Malgré la présence des photographes, je n'arrive pas à sprinter sur les 200 derniers mètres. Je franchis, enfin, la ligne en 4h54' (*record personnel battu et également ma pire performance, puisque c'est mon premier Marathon*). Ce n'est pas un bon temps mais je ris de joie pendant 2 minutes : Aaaaaahhhhhhhhaaaaaahhhh !!!!!!!

Je prends, avec un respect quasi-religieux, mon T-shirt et ma médaille de « Finisher » que je serre sur ma poitrine. Je me recouvre du poncho officiel (*style mendiant rom*) pour éviter le coup de froid (*étant trempé*). Et j'avance lentement en boitant vers l'Arc de Triomphe (*même si je ne le mérite pas tant que ça*) en mangeant tout ce que je trouve sur mon passage.

Après le retour RER-Tram, je retrouve mon frère qui m'attend. Il a fini en 28 minutes de moins que moi et nous nous congratulons. Bravo à lui !



Bravo également aux membres de la section Dassault Sports ayant (très bien) couru ce Marathon : Eric, Guillaume, Hervé, Matthieu, Adrien, Pierre, Irondino, Michel, ...

Je vous conseille tous de le tenter au moins une fois, c'est une belle expérience et toutes les douleurs disparaissent, comme par magie, sur la ligne d'arrivée.

Lionel F.

# 2015

f PARTAGER SUR FACEBOOK

🐦 PARTAGER SUR TWITTER



DOSSARD N°

**38135**

CATÉGORIE

**V2H**

CLASSEMENT: RÉEL **33553<sup>e</sup> / 40157** SEXE **26817<sup>e</sup> / 30617** CATÉGORIE **4279<sup>e</sup> / 5098**



TEMPS RÉEL :

**04h 54'48''**

Temps officiel : 05H33'47''

Classement officiel : 29134 / 40157

VITESSE MOYENNE :

8.59KM/H

TEMPS MOYEN AU KM :

00:06:59

TEMPS AU :

5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	35 km	40 km
00:27:59	00:56:50	01:25:52	01:56:09	02:03:27	02:29:56	03:12:56	03:53:16	04:35:19