

Marathon de Cheverny

1^{er} avril 2012

Départ original, pas de coup de pistolet, c'est une corne de brume qui donne le départ !

Voilà, j'y suis, c'est le moment d'y aller. Mélange d'appréhension, d'envie et de soulagement. La distance me fait peur mais je suis heureux d'être enfin à la conclusion de deux mois de préparation assidue.

Pourquoi tant d'efforts ?

Pour le moment, je n'en sais rien. Ou plutôt, je ne sais plus. Les certitudes se font toutes petites à l'approche d'un marathon.

Le premier kilomètre donne souvent la tendance pour tout le reste du marathon. La foulée se cale toute seule, le rythme travaillé kilomètre après kilomètre revient avec aisance. Ne pas partir trop vite ! Un peu de bousculade dans l'allée gravillonneuse, le premier virage à chercher les copains de la JA Melesse, descente, montée. 4'36". C'est lent mais je ne m'alarme pas. Les meneurs d'allure des 3h sont juste devant, je suis dans le même tempo que les coureurs autour de moi.

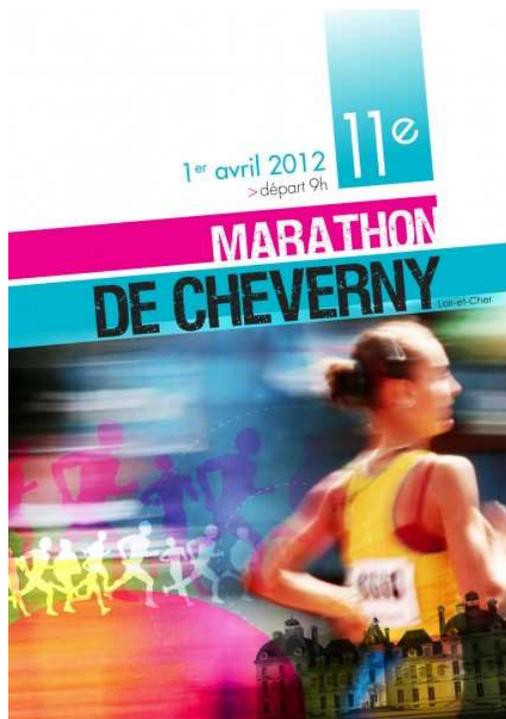
Je fais mon contrôle interne : la fréquence cardiaque est basse, les jambes tournent toutes seules, je suis bien. La grande fraîcheur du matin ne me gêne pas. J'ai enfilé un sweat-shirt par-dessus mon beau maillot, des gants et un bandeau, je n'ai pas froid.

J'ai hâte d'afficher le tout nouveau maillot de la JA Melesse. Je suis fier, d'autant que nous sommes une belle délégation du club. 19 à nous déplacer, rejoints par Christophe venu en voisin et Jean-Marie qui vient de me doubler.

Voilà le 2^{ème} kilomètre qui achève de me rassurer : 4'26" malgré une légère montée. Tout est OK. La cardio est même plutôt bas, signe qui ne m'a jamais trompé jusqu'à présent. Mon plan de course est tout tracé. Quasi gravé dans le marbre : je contrôle la FC, départ à 157, montée tranquille jusqu'à 160 au 10^{ème} km, 165 au semi, 167 au 30^{ème} et surtout le pas monter à 170 avant le 37^{ème} !

C'est limpide, cette gestion m'a réussi à Paris, à Reims, à Vannes puis à Sénart. Quatre fois mon record est tombé, tout juste entrecoupé par une belle gamelle... justement à Cheverny il y a trois ans. Cette fois, je ne m'enflammerai pas au passage devant le château !

On se balade dans Cour-Cheverny. Je ne peux m'empêcher de me rappeler mes sensations d'il y a 3 ans dans la petite boucle de 4 km. A l'époque, je m'inquiétais de mon rythme cardiaque trop rapide. Cette fois, on contraire, je suis contraint de ralentir. Je me suis calé dans le peloton. J'ai dépassé plusieurs dizaines de coureurs et à présent, je suis dans les bons wagons, ceux qui vont



à mon rythme ou presque.

4'17" dans une petite descente. Puis 4'27" dans le long faux plat le long de l'Orangerie. Hier soir, nous étions justement dans l'Orangerie pour la pasta-party. Superbe soirée. Notre groupe était au complet dans une ambiance du tonnerre. C'était tout simplement la fête, on se serait cru à un banquet de mariage. Comme nous nous le disions, on avait du mal à croire qu'on allait courir un marathon quelques heures plus tard. On se serait bien vu pousser les tables et terminer à pas d'heure.



A propos de joyeuse équipe de la JA Melesse, je retrouve Bénédicte accompagnée de Françoise et Patricia. Elles s'échauffent pour le duo qui part 30' après le marathon. Je profite de les croiser pour me débarrasser de mes vêtements chauds : le débardeur et une casquette me suffiront pour la suite, je suis bien échauffé à présent.

La petite boucle terminée, je traverse la foule amassée au départ. Facile, je bombe le torse, fier de mes couleurs, des encouragements des copains et de ma belle aisance.

Je veille à ne pas m'emballer, c'est le piège avec la foule. D'ailleurs, le chrono vient me confirmer qu'il faut aller doucement. 4'12", gaffe mon gars, 12" trop vite, c'est énorme ! Mais le cardio est bas, alors tout va bien, non ?



C'est parti pour la première grande boucle. Une très longue ligne droite de 5km dans la forêt. Mais si la ligne est droite de face, de profil elle l'est beaucoup moins. Un vrai toboggan. Ca monte, ça descend. Sans parler du revêtement qui passe du mauvais goudron au "chemin blanc" (spécialité locale de chemin forestier). Fidèle à mon plan de course, je régule mon allure. Je ralentis en montée (petite pensée pour mon groupe de Nouvoitou, ils comprendront) et je relance en descente. Alors que je m'étais opportunément glissé dans un petit groupe mené par Mélanie, 2^{ème} féminine à ce moment de la course, une énième montée m'oblige à me laisser décrocher de sa charmante compagne.

Montée, descente, montée, descente : j'avale tout avec sérénité. Je suis dans ma bulle, je retrouve les sensations des entraînements.

Les longues séances d'allure où j'enchaînais les tours de piste, régulier comme un métronome. J'en ai fait des tours. Ca en déconcerte plus d'un, mais j'adore ces séances. C'est dur mais on arrive à s'échapper mentalement, à trouver une

sorte de plénitude qui devient grisante. J'ai une pensée pour Charlie avec qui une nouvelle fois j'ai partagé la belle aventure d'une préparation marathon. Notre doublette fonctionne toujours aussi bien, c'est toujours une joie de repartir pour un bel objectif avec lui.

La fin de la ligne droite rompt le rythme. Virage à 90° à droite. J'attendais ce passage : on abandonne les chemins, on retrouve le bitume et on attaque le retour après un second virage à droite. 10^{ème} km : 44'44". Je n'ai que 44" de retard sur l'allure cible et je sais que je vais reprendre ce retard. Retour en ligne droite à l'inverse de l'allée. Et là, pas de montagne russe, c'est en léger faux plat descendant. 3'48" (tiens, une erreur de bornage), 4'17", 4'13", 4'13". Je trace. Je réintègre le groupe de Mélanie. Un photographe sur une moto immortalise le moment.



Le cardio baisse, alors je sors même du groupe. Déjà 14 km, le premier tiers est avalé. Je ne l'ai pas vu passer. Je n'ai jamais été aussi facile sur marathon.

Le ravitaillement du 15^{ème} km face au vent m'oblige à ralentir. Pas de problème, je m'abrite dans le groupe de ma nouvelle copine.

Etrangement, les kilomètres qui suivent me semblent longs. Je ne peux m'empêcher de repenser à la galère que j'ai connue aux mêmes endroits 3 ans plus tôt. Dans un tour, je ne serai plus au km 17 mais au 36^{ème}. Cette perspective m'inquiète : certes, je suis bien maintenant mais il reste un sacré bout de chemin. Le doute s'installe, je

m'impatiente, j'ai hâte d'arriver.

Malgré tout, j'avance, je vais même à un bon rythme.

Le parcours se durcit. Le vent de face est redoutable et quelques bons faux plats cassent l'allure. Je laisse partir Mélanie (à regret) et ses compagnons.

Voilà le semi : 1h32'56". Ouah ! Je n'ai jamais été aussi rapide. Il y a 3 ans, j'avais mis 4 minutes de plus ! Quelle différence. Et le cardio est toujours nickel.

Un km plus loin, j'entends une voix que je connais bien. C'est Thierry, mon frère de course qui est là. Il est parti sans préparation pour un footing, sans savoir s'il n'allait pas arrêter à mi-course. Mais il est tellement facile qu'après un départ tranquille il a accéléré et m'a rejoint. Qu'est-ce que je suis heureux de le retrouver.

Nous entrons ensemble dans le parc du château. Pas de blague, c'est là que

j'ai tout gâché il y a 3 ans. J'ai donc le regard rivé au cardio pour ne pas monter dans les tours.



Pourtant, ce sont plutôt les jambes qui me rappellent à l'ordre. Les allées du parc et les graviers font mal. Les jambes tirent un peu.

Heureusement, juste après, on retrouve les copains de la JA. Ça braille, ils sont si nombreux que je n'ai pas le temps d'identifier tout le monde. Quel plaisir de partager ça avec mon pote ! C'est extra.

Après la fête, on a une grande deuxième boucle à courir. C'est reparti pour un tour.

Aïe, les kilomètres passent mais les chronos sont moins bons. Je tourne péniblement en 4'35"/km. On retrouve ces satanés chemins blancs et les rendements pourris. Le doute s'installe, il m'envahit trop vite.

Heureusement, Thierry est là. On se connaît sur le bout des doigts. Je partage mes doutes avec lui, il me relance. Il a raison, c'est la grosse difficulté du parcours, c'est normal d'être moins bien. Comme il me le fait justement remarquer, on remonte des coureurs, tout le monde souffre.

Km25, je retrouve ma bouteille préparée la veille au ravitaillement. Je m'autorise à marcher 50m pour boire. Les jambes sont maintenant bien raides, courir devient pénible.

Allez, dans trois kilomètres, on tournera à droite et c'en sera fini des chemins. Voilà, Km 28, on est au 2 tiers. La baisse de moral est passée, je rassure Thierry. Mais le moins qu'on puisse dire, c'est que je suis loin de l'euphorie du 14^{ème} km.

Encore un effort et j'en termine avec cette maudite ligne droite.

Je me relance. 5'00" puis 4'05", il y a la même erreur de bornage qu'au premier tour. Pas de panique, ça donne toujours 4'35"/km.

« On arrive au 30^{ème} » m'encourage Thierry. Je ne peux m'empêcher de répondre en écho : « Il en reste 12 ! ». C'est dur.

Enfin, on retrouve la partie la plus favorable du parcours. 4'31", 4'32", c'est pas mal, mais je sais que c'est grâce au parcours. Je compare inévitablement au premier tour. C'est le jour et la nuit. Je suis dans le dur, chaque foulée est douloureuse. Je commence à me faire doubler. La 3^{ème} féminine me laisse sur place.

Voilà le ravitaillement du 35^{ème} km. Dernier ravito perso. Je prends le temps de boire. 5'08", c'est la cata. Je suis à 2 doigts de flancher. Mais Thierry est là, il me soutient et j'avance. Avancer, c'est le seul objectif. J'arrête de calculer, de regarder mon cardio qui de toute façon refuse définitivement de monter, faute de cannes pour accélérer.

« Si tu marches, t'es pas marathonien ! ». C'est quasiment ma devise, une phrase que j'ai mainte fois répétée à Nico, un collègue futur-marathonien que j'entraîne. Je me répète cette phrase, comme un leitmotiv. Mon Dieu que j'ai mal. Je râle de douleur à intervalles réguliers. De longues plaintes qui m'aident à tenir. Je suis dans un état second, mais point de plénitude cette fois. J'essaye d'oublier la douleur, de m'occuper l'esprit. Pendant ce temps-là, j'avance, j'avance. « Si tu marches, t'es pas marathonien ! »

Je bippe mécaniquement les km, mais je ne compte plus, un comble pour moi. J'avance ! Km 36, Km 37, un léger mieux grâce à une descente. Il y a 3 ans, j'avais passé 5 minutes devant ce panneau, la cuisse tétanisée. Cette fois j'avance. Mais impossible d'accélérer, j'ai 2 jambes de bois.

La 2^{ème} boucle nous réserve une petite surprise. On fait un crochet de quelques centaines de mètres dans une propriété vinicole. Malheur, 150 mètres de gravier à l'allée et au retour ! J'ai mal... mais j'avance !

38, plus que 4 ! Dans 20 minutes j'y serai. Mais qu'ils sont longs ces derniers km. Je retourne dans ma bulle, Thierry a pris la tête de notre attelage et je suis mécaniquement.

Nous nous faisons déposer par le meneur d'allure des 3h15. Le cerveau débranché, je ne réalise pas qu'il a 2 minutes d'avance. Dans mon combat, incapable de calculer, je gardais un espoir de bon chrono et peut-être même de record. C'est le coup de grâce de mes illusions.

39, c'est dur d'autant qu'on termine en montée et face au vent. 5'16", je lâche des secondes par paquets de 30. Je ne réfléchis plus, de toute façon, tout ce que je veux, c'est terminer pour arrêter cet enfer. « Si tu marches, t'es pas marathonien ! ». Alors j'avance ! Je m'accroche à Thierry.

40, je bois 3 gorgées et je repars. Encore 10' et ce sera fini. Bon sang, ça monte, ça n'arrête plus de monter. Thierry m'est d'une aide précieuse. 41, allez, c'est le dernier ! 200m plus loin, un message au sol nous annonce qu'on attaque le dernier km. Allez, 5-6 minutes à tenir. On retrouve les supporters. « C'est fini ! » nous hurlent les spectateurs. Des clous, ça monte encore et le vent est plus fort.

Je me laisse porter par les encouragements. Allez, j'y suis presque ! Les 200 derniers mètres : des graviers encore ! Jusqu'au bout...



La ligne d'arrivée : 3h15'10" au scratch. Je tombe dans les bras de Thierry. Quelle aventure nous venons de partager. Je lui dois une fière chandelle ! Je n'ai pas marché, je suis marathonnier !

Je ne suis ni déçu ni content. Le chrono n'est pas mauvais mais pas de record. Et surtout une bien

mauvaise gestion de course. Je félicite Mélanie qui a finalement gagné le marathon en 3h04. Chapeau !



11 jours plus tard, j'ai récupéré. Les jambes m'ont fait souffrir 3 jours. Pourquoi tant de souffrance me demanderont certains. Thierry m'a d'ailleurs dit que je m'étais posé la question à voix haute pendant la course. Parce que je suis compétiteur, parce que ces souffrances sont largement contrebalancées par la semaine de bonheur qui suit le marathon. Parce que j'ai partagé un moment inoubliable avec mon frère de course, on en parlera encore dans 20 ans. Et puis parce qu'après une telle course, je suis fier et heureux.



Merci d'avoir lu jusqu'au bout.

Bruno – 12 avril 2012