



J-10 : grosse inquiétude. Et si, et si, et si... J'ai beau avoir une petite expérience du marathon (ce sera mon onzième) plus une préparation pointue orchestrée par Charlie et avalée avec gourmandise, je commence à voir le jour de la compétition approcher avec crainte. Ça frise même l'angoisse par moment. La météo monopolise mon esprit. La chaleur tellement agréable pour les premiers barbecues de printemps est ma pire ennemie en compétition. Les conditions difficiles des marathons de Paris et de Nantes, relayées par les coureurs que j'entraîne et quelques copains me font craindre le pire. Heureusement, la course à pied telle que je la vis au quotidien est un sport qui se partage.

Ma femme Bénédicte réagit la première : « C'est le marathon qui approche ! ». Elle m'a dit cette phrase toute simple qui ne fait que souligner une évidence avec tellement de distance et de sérénité que la pression est retombée d'un coup. C'est vrai que j'ai toujours été très tendu à l'approche des marathons. J'ai bien vu la tension monter du côté de ma chérie à l'approche de son second semi-marathon mi avril. Elle comprend d'autant mieux l'inquiétude qui me gagne.

Ma copine Marina enfonce le clou en me rappelant que j'étais passé par les mêmes errements avant le marathon de Vannes 7 mois plus tôt.

Les copains ont fait le reste. Je suis riche d'une belle bande d'amis coureurs, à commencer par Thierry, mon frère de course. Il me connaît sur le bout des doigts. Il a bien vu que je n'étais pas le même à l'entraînement. Les copains JeanLou et Patrick m'ont gentiment taquiné sur la pression qui monte : « Tu es comme tous les autres marathonniens ». Momo a su oublier sa peine pour partager quelques instants privilégiés. Charlie, mon entraîneur et surtout mon ami a trouvé les derniers mots qui m'ont fait basculer du côté de la pression positive, à l'opposé de celle qui ronge les forces. « La météo, tu ne peux rien y changer, concentre-toi sur le reste ». Bon sang, mais c'est vrai ça ! Il faut garder l'énergie pour ce qui est utile. Les témoignages d'amitiés et les encouragements incroyablement nombreux reçus avant la course me feront prendre conscience à quel point je pourrais partager ma course, bonne ou mauvaise avec des amis coureurs qui connaissent et donc respectent le marathon.

Il me restera quelques jours pour m'occuper de l'essentiel : penser à tout ce chemin parcouru depuis 8 semaines. La grosse préparation que j'ai passée avec Charlie. Pour une fois que je suis de l'autre côté de la barrière, je me suis laissé porter, j'ai enchaîné les séances avec confiance. Ce fût certes difficile par moment, mais avec Charlie, notre duo fonctionne maintenant depuis 5 ans. Les échanges sont riches, la confiance réciproque est totale.

Aucune inquiétude de ce côté.

Je pense aussi à mes précédents marathons. Depuis La Baule en 2007 (et ma collaboration avec Charlie, quelle coïncidence), j'ai amélioré 4 fois mon record en 5 marathons. Je me prépare à souffrir dans le final, mais je sais aussi que les 25 premiers kilomètres seront un régal.

Plus l'échéance approchera, plus je me sentirais serein. Le début de week-end passé en famille m'aura fait oublier mes dernières inquiétudes. La joie de faire la connaissance de ma petite nièce âgée d'une semaine remet le marathon à sa place : ce n'est qu'un loisir, la plus importante des choses sans importance.

Voilà le jour J. Après avoir pas mal tergiversé, j'ai opté pour le retrait de dossard le matin de la course. Je partirais seul, rejoint par mon club de supporters sur le parcours.

Nuit calme, petit déjeuner avalé, je peux quitter la maison endormie. Certes le trac est bien là mais sans plus.



En arrivant sur le site d'arrivée, changement de décor. Ça bouchonne, je suis à l'arrêt au milieu de dizaines de voitures remplies de marathoniens. Mince, mince, mince, je vais finir par être à la bourre. J'opte pour la solution débrouille, je coupe à travers les petites rues. Bingo, j'arrive au stade Alain Mimoun et je comprends d'où provient le bouchon : Des centaines de véhicules garés un à un sur un terrain de rugby. Je reste sur mon initiative et je me gare dans une rue adjacente.

Bon, il reste une heure avant le départ, je joue des coudes pour monter dans la navette. Je trouve une place debout et c'est parti pour 15'. On croise la file des voitures à l'arrêt toujours conséquente. Dans mon esprit, c'est sûr, le départ va être retardé.

Une fois sur la zone de départ, je ne m'affole pas. Je retire mon dossard sans aucune attente, je récupère le T-shirt de la course et je dépose mes ravitaillements personnels. Ouf, tout est réglé en 5 minutes !

Je peux me préparer sereinement. Je dépose mon sac à la consigne 20 minutes avant le départ. Alors que je me fais la réflexion que c'est la première fois que je prends le départ d'une course sans n'avoir salué personne, Jean-Marie, un coureur parisien entraîné par Charlie me tape sur l'épaule.

Il fait bon, une quinzaine de degrés, rafraichis par un petit vent. Comme la sono annonce le départ à 9h pile, je pars m'échauffer. Juste de quoi faire tourner les jambes. Un stade tout proche me permet de trouver un coin tranquille. J'aime bien m'isoler juste avant le départ. Je pense à tous les messages d'encouragement reçus depuis 3 jours, à tous les copains qui m'ont dit qu'ils penseraient à moi ce dimanche matin.

Voilà, je suis fin prêt. 1 500 coureurs au départ, je peux me placer comme une fleur devant le meneur des 3h15. J'assume mon ambition de 3h10.

Je repère les féminines autour de moi. Je vous vois déjà sourire, mais rien à voir avec "l'œil du tigre", les féminines sont toujours très régulières en course. C'est un bon garde-fou pour ne pas céder à l'euphorie. Les inévitables Black Eyes Peas dans la sono, j'ai une petite pensée pour mon fiston Timothée. Les handisports chaudement applaudis déclenchent les hostilités. Une minute plus tard, à 9h pile, tant pis pour les retardataires, c'est à nous !

Ca démarre tout doucement. Je suis bien placé, mais je dois tout de même piétiner un peu. Pas question de jouer des coudes comme sur 10 km, je patiente tranquillement. Premier km, 4'41", c'est mauvais mais je ne m'affole pas. D'autant que nous passons sur un pont et que je surveille déjà ma fréquence cardiaque. Ma féminine référence du jour est du coin, elle est encouragée tous les 20 mètres. J'apprends ainsi qu'elle s'appelle Véronique. Deuxième km, 4'27", c'est un peu lent mais je reste dans les limites que je me suis fixé pour la fréquence cardiaque. Nous serpentons dans les rues de Tigery. Ce n'est pas particulièrement joli, c'est une ville nouvelle, mais il y a du monde. Il fait beau, je suis à l'aise. Troisième km, 4'29" : encore 5 secondes envolées par rapport à mon allure spécifique. Tant que c'est à moins de 4'30", je m'en satisfais. Le ballon des 3h n'est pas trop loin, les 3h15 sont derrière, ça va. Véronique, ma toute nouvelle copine, n'est qu'à 30m devant. Mon cardio m'interdit de faire l'effort pour la suivre.



Dès le 4<sup>ème</sup> km, c'est le ravitaillement. Je repère ma bouteille et son petit drapeau rose sur la première table. 4'33", c'est pas génial. J'attends le km 5 pour boire en gardant ma bouteille à la main. Dans une grande ligne droite entre 2 communes, je marche quelques mètres pour boire. Je perds quelques

places, je repère 3 coureurs de front aux maillots floqués « Palaiseau ». Ils semblent faciles, à défaut de suivre ma féminine, je me fixe un nouveau repère.

Déjà le km 7 et le moral en berne : les 3 derniers km à plus de 4'33", le doute s'installe.

De retour en ville, nous empruntons le parcours du tramway vent de ¾ face. 8<sup>ème</sup> km en 4'24", enfin le rythme travaillé à l'entraînement ! Le tout en restant dans les bonnes fréquences cardiaques. Le moral est en hausse.

Le stress du départ est dissipé, je me sens mieux, j'entre enfin dans ma course. Je retrouve les sensations de l'entraînement, je suis bien. Je remonte quelques places dans le peloton. Un coureur a pris ma roue

depuis quelques minutes, se plaçant systématiquement à l'abri du vent. Ca m'agace quelque peu. Surtout que le vent est modéré mais quand même bien présent. J'essaie d'en faire abstraction et je me concentre sur ma course. J'hésite à lui signifier qu'il pourrait passer mais je le sens à la peine.

Voilà le km 10 et le ravitaillement. 45'30", c'est pas terrible mais les sensations sont bonnes. Pas le temps de tergiverser puisque j'ai la très bonne surprise de retrouver mes parents avec Bénédicte et les enfants. Je les attendais au mieux au 15<sup>ème</sup>, c'est agréable, je suis bien. D'ailleurs, à la faveur du ravitaillement, j'ai décroché le passager clandestin de mon porte-bagage.



Je me sens installé dans ma course. J'enchaîne les kilomètres en moins de 4'30". Le moral va bien, reboosté par les encouragements de la famille. Je relance fort jusqu'à reprendre les trois compères palaisiens. J'hésite à rester avec eux mais je me détache tout doucement. Je reste dans mon plan de course, je file. Je retrouve mes supporters au 14<sup>ème</sup> km, juste avant un aller-retour vers le village de Nandy. On croise les coureurs plus rapides, mais pas la tête de course qui est déjà plus loin. Bizarrement un groupe très dense occupe toute la demi-chaussée. J'apprendrais plus tard que le meneur des 3h a abandonné.



Je récupère ma petite bouteille au ravitaillement et demi-tour pour croiser cette fois les coureurs plus lent, notamment le meneur des 3h30. Je ne peux m'empêcher de penser que j'étais derrière eux il n'y a pas si longtemps.

Je retrouve mes supporters avec leur banderole. Mon fils Nils est fidèle au poste : je lui tape dans la main au passage, j'adore ce moment.

Les kilomètres sont vite passés, déjà le 17<sup>ème</sup>. Bizarrement, à l'approche du semi, j'ai un coup de moins bien. Je peine à maintenir l'allure, la fréquence cardiaque chute. Petit flottement. J'ai souvent ce passage à vide. D'habitude il m'arrive un peu plus tôt. Je sais qu'il faut que j'attende que ça passe. Je pense positif, je puise pour la première fois dans ma réserve : je pense aux messages d'encouragement reçus, à mes copains, Jean-Daniel, Frankie et Alain qui sont en train de faire une sortie longue ensemble. Ils m'ont promis de penser à moi.

Je m'accroche, le semi arrive. 1h35'23". J'espérais mieux, mais c'est tout de même 30" plus rapide qu'à Vannes. J'ai limité les dégâts après un départ poussif. L'euphorie me gagne. J'ai aussi l'habitude de cet excès d'optimisme une fois la mi-course passée. Je sais que rien n'est joué, la course n'a pas encore vraiment commencé.

De toute façon, je suis vite ramené sur terre. Une longue ligne droite en faux plat montant se présente. Au milieu des champs, le vent dans le nez fait des dégâts, l'allure faiblit dangereusement, mais je suis plus rapide que mes voisins. Je m'en remets à mon cardio, je reste fidèle à mes consignes de course. 4'37", 4'48", de grosses poignées de secondes s'envolent... Heureusement, une belle descente me permet de reprendre mon rythme malgré le ravitaillement du 25<sup>ème</sup> km.

Un coureur que je viens de doubler s'énerve après le parcours « J'étais venu courir un marathon plat ! » s'emporte-t-il. C'est vrai que ça devient dur mais j'ai connu bien pire. Je double de plus en plus de coureurs dans le dur. C'est motivant.

Tout à coup, je vois Yoann qui saute dans tous les sens. « Ben qu'est-ce que tu fais là toi ? ». Quelle surprise ! Ses parents habitent dans le coin et avec la complicité de Thierry, Yoann m'a réservé ce bel accueil inattendu. Ils m'ont bien eu les cachotiers !

On repart pour une nouvelle longue portion campagnarde vers Moissy-Cramayel. C'est dur pour le moral, on voit la route qui s'étend sur 3-4 km.

Km 28. Je commence à piocher un peu, je suis toujours sur la défensive. C'est alors que je me secoue, que je me fais violence. « Hé, tu as fais les 2/3. Il te reste 14 km, c'est normal d'être fatigué ! Arrête de t'inquiéter ! ». Cet éclair de lucidité va me lancer définitivement dans la course, mon marathon commence ! Pas question de m'éteindre à petit feu.

Et c'est parti. Les jambes couinent mais elles répondent ! Alors que je doublais gentiment, je commence à remonter les coureurs à un rythme soutenu. Je retrouve mon allure de début de course sans que mon rythme cardiaque s'emballe.

D'ailleurs, Véronique que j'avais presque oubliée n'est plus qu'à une cinquantaine de mètres. Je reviens vite sur elle. Je m'installe tranquillement dans ce groupe de 4 coureurs mais je m'en détache inexorablement. Km 29. Il reste 13 km. Je suis à un peu plus de 13 km/h. Dans une heure, je serais arrivé. Je me prends à rêver à 3h10. Une heure, je vais tenir !



Ça fait un moment que je n'ai pas revu mes supporters. J'arrive en vue de Moissy-Cramayel et du km 30, ça serait bien qu'ils soient là. Je regarde au loin : ils sont en bout de la ligne droite ! La banderole est en place, il y a même ma sœur et sa famille. Ah, c'est l'allégresse ! Je m'autorise même une mini-pause pour saluer les enfants.



Extra ! Je reprends ma route, je n'ai pas perdu de place, je peux reprendre ma remontée fantastique. Km 32, plus que 45' à tenir. Je suis dans la bagarre, mais je vais tenir. C'est le moment de sortir mes pensées positives. Tout est bon pour tenir : les copains, les entraînements que je ne peux pas avoir fait pour rien, la famille, les supporters, le record qui va tomber. Et surtout le meilleur soutien c'est de doubler. Je dépose les marcheurs, j'avale des coureurs à la dérive.

Je peux lancer le compte à rebours : plus que 9, 8, 7... Km 35, ma dernière bouteille de ravitaillement m'attend. Je faiblis, ma foulée devient lourde mais je me bats. 4'49", 4'45", la fin de course est dure, ça monte un peu en plus. Mais je sais que je vais chercher mon record. C'est cuit pour les 3h10 mais le record, je le tiens, je ne vais pas le lâcher. Je surveille mon cardio, je flirte avec la zone rouge mais je reste juste au dessous.

Je me perds un peu dans mes calculs mais je me fixe sur 3h10 : Plus que 30 minutes !



Km 38 : ça y est, je peux tout lâcher, je peux tenir 4 km dans le dur.

Pour la première fois depuis le départ, je ne regarde plus mon cardio.

Je vérifie tout juste mes temps au km. 39

Je suis passé au km 39 en voiture ce matin, au sommet d'un pont sur la voie ferrée. Mes supporters sont encore là. Je maintiens l'allure. Autour de moi, le nombre de marcheurs augmente. Pas de pause cette fois-ci, je suis à la bagarre. Tant pis pour le sourire sur les photos. Ma Bénédicte est surexcitée, elle m'encourage comme une folle.

Plus que 3 km, je repense à Bénédicte qui a tellement peiné mais rien lâché au semi de Liffré.

Km 40 en 4'35", c'est tout bon, les jambes tiennent. Je suis marathonien, la tête ne lâchera pas. Dans 10 bonnes minutes, ce sera fini.

Plus qu'un km, le dernier ne compte pas il est en descente. Je double une féminine qui marche.

Voilà le panneau 41 Km. Encore 200 m, virage à droite et c'est la grosse descente.

Je relance, je pense à toutes ces consignes données pendant les séances d'entraînement : « On se grandit ! On lève les genoux ! Pas de crispation, relâche-toi ! ». Un peu de plat et la descente reprend. Le stade est là. J'adore les arrivées sur piste. Je vois le km 42, encore 200m. Je relance comme un fou. Le chrono officiel indique 3h12. Yes, je peux savourer la dernière ligne droite, serrer le poing, j'y suis !





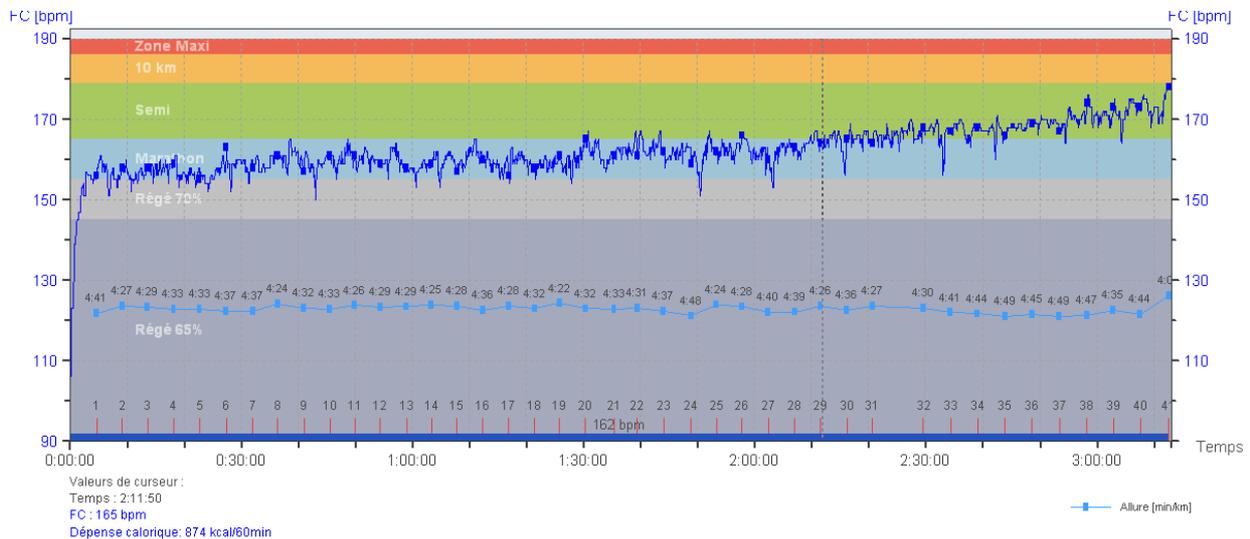
3h12'36" à ma montre, sous les 3h13 au scratch, c'est sûr. Je suis heureux, c'est fini, j'ai réussi, j'améliore mon record de 2 minutes. Les 3h10 ne sont pas loin, je sais que je peux y arriver

Le temps de récupérer mon sac et j'appelle mes supporters qui arrivent, Thierry mon pote indispensable, Charlie indissociable de ma réussite. Je retrouve mes supporters pour partager ma joie. Le marathon, c'est magique ! C'est la plus belle distance. Je sais déjà que je vais passer une semaine sur un petit nuage.

J'ai déjà envie de repartir. Je sais que je peux mieux faire. Petit à petit je grignote les minutes mais je suis loin d'être rassasié !

## Bruno

Nouvoitou, le 4 mai 2011



Personne	Bruno	Date	01/05/2011	Fréquence cardiaque	162 bpm	Zone 1	150 - 168
Exercice	Marathon de Senart	Temps	09:01:04	Fréquence cardiaque	179 bpm		
Sport	Compétition	Durée	3:12:36.8	Distance			