



Dimanche 4 novembre, me voici face à mon plus challenge sportif :

mon 1er MARATHON !



La distance est mythique et me fait rêver depuis plusieurs mois. La décision de participer à un tel évènement a muri tranquillement et naturellement dans mon esprit. Au fur et à mesure des entraînements et de ma progression, l'envie d'aller encore plus loin, de me dépasser, s'est faite croissante. Le fait de côtoyer mes amis marathonniens à chaque entraînement et de voir les étoiles dans leurs yeux à chaque fois qu'ils parlent de leurs différentes expériences a renforcé ma conviction. Ma motivation s'est encore accrue lors du stage de fin de saison de la JA au contact d'autres coureurs aguerris dont les récits ne peuvent que donner envie. Début juillet, tout était donc très clair pour moi : je me sentais prêt à vivre cette aventure ! Et puis, quel plus beau défi sportif pour mes 30 ans ?

Pour mon premier marathon, j'ai choisi le marathon vert car c'est le marathon de ma ville, la logistique sera plus simple, nous serons plusieurs à le préparer et mes supporters seront plus nombreux !

Fin août, après un été perturbé par un problème au genou, quand le coach Bruno nous a demandé nos objectifs pour la saison, je lui ai fait part de mon projet. Il m'a prévenu que le chemin serait long et parsemé d'embûches mais il a accepté de m'accompagner. **C'est là que tout commence car sans son appui, je ne me serai jamais lancé.** Malgré une incartade au triathlon de Quiberon début septembre, qui a bien failli remettre en cause cette décision, Bruno a choisi de me faire confiance et de m'aider.

Au rythme de 4 entraînements par semaine, j'ai attaqué mes 8 semaines de préparation avec une énorme envie. J'ai tout mis de côté pour me consacrer à ce défi. Finis les matches de soccer et les parties de badminton parasites, j'ai choisi de me donner les moyens de réussir. J'étais obnubilé par cette course, peut-être un peu trop d'ailleurs car je ne parlais que de ça. J'ai traversé les 3 premières semaines sans encombre, mordant à pleines dents dans chacune de mes sorties. Les 3 semaines suivantes ont été plus difficiles car le volume ne cessait d'augmenter et la fatigue commençait à être de plus en plus présente. Je me suis accroché, je n'ai jamais rien lâché. Il y a eu quelques séances mémorables, notamment une séance de VMA longue, intense, terminée seul autour de la piste, au mental et sous les encouragements de mes copains d'entraînements. Une séance dont Bruno m'avait dit qu'elle me servirait en fin de marathon. Cette période a également été marquée par le semi de prépa, réussi, sur lequel je me suis senti très à mon aise. Mais ce que je retiendrai surtout, c'est la faculté avec laquelle j'ai enchaîné les sorties longues, sans broncher, y trouvant même un certain plaisir. Moi qui les redoutais tant car peu friands de cet exercice, je n'aurais jamais pensé autant banaliser des sorties de plus de 20km.

Paradoxalement, alors que le volume diminuait progressivement, les 2 dernières semaines de préparation ont certainement été les plus compliquées à gérer. A force d'entendre que la prépa était terminée, que le plus dur était passé, j'ai un peu lâché prise mentalement. J'étais fatigué et je prenais moins de plaisir dans les différentes sorties. Je commençais également à faire la course dans ma tête. Du coup, je me suis mis à gamberger, surtout quand une gêne à la cuisse s'est faite de plus en plus présente. Sur les conseils d'Alain, j'ai choisi d'aller voir Pierrick, mon ostéo, qui a accepté de me donner un rendez-vous en urgence. Cette visite m'a fait du bien car Pierrick a fait disparaître la douleur et à trouver les mots qui m'ont rassurés. J'ai progressivement repris confiance et retrouvé la sérénité.



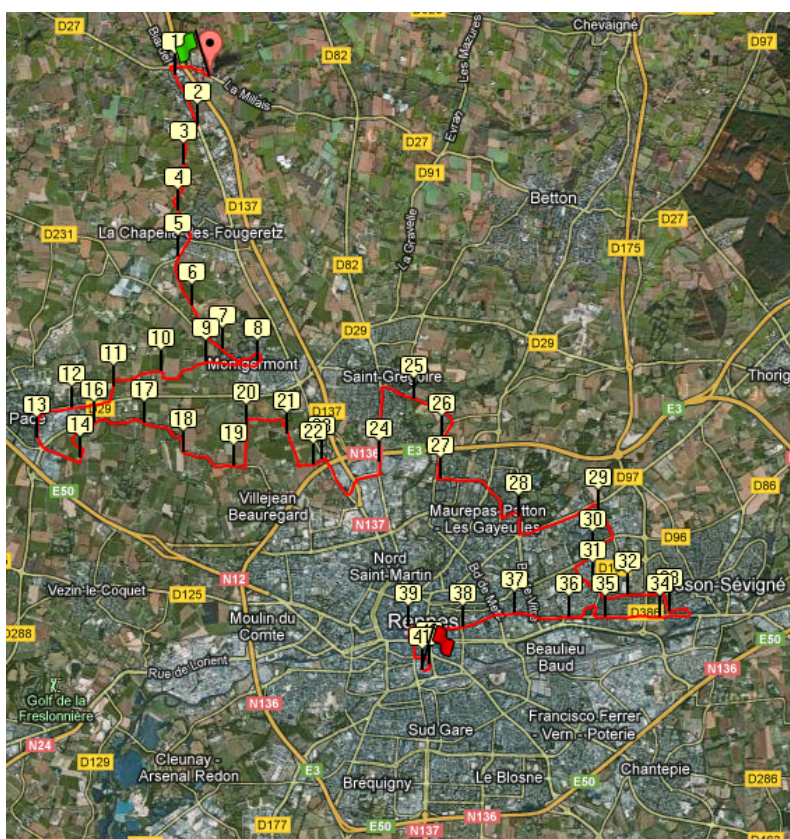
Car, oui, ce matin, je suis plutôt serein en me rendant au départ. Je me suis convaincu que puisque je ne savais pas ce qui m'attendait, ça ne servait à rien d'appréhender. A 1 heure du départ je retrouve Bruno, Nico puis Frankie. C'est l'heure des derniers conseils. Chacun se concentre, nos objectifs respectifs sont bien différents. Ceux que Bruno m'a fixé sont les suivants : finir, avoir envie de recommencer et ne pas marcher (« si tu marches, tu n'es pas marathonien », parole de coach !)

Après un léger échauffement, nous prenons place sur la ligne de départ. Je me place aux côtés de Frankie, Bruno et Nico sont devant. Après la pluie de la nuit et du petit matin, le soleil fait son apparition et réchauffe le moral des coureurs. Sans le vent, les conditions seraient même idéales.

9h15, c'est le départ tant attendu ! Nous voici partis pour un peu plus de 42 km. Que la fête commence !

Les 4 premiers km me permettent de m'installer tranquillement dans ma course... Mon cardio monte progressivement à ma FC cible des 10 premiers km et l'allure est proche des 5'/km comme travaillée pendant la prépa. Je suis avec Frankie, tout va bien.

Au début du 5^{ème} km, je suis contraint de laisser partir mon compagnon pour rester dans mon plan de course, dommage. Je me fais ensuite surprendre dans la montée de la Chapelle des Fougeretz.



J'essaye de maîtriser ma FC mais la pente est raide et mon cardio s'envole. Heureusement, c'est l'heure du premier ravitaillement. Dieu que l'eau est fraîche ! J'applique les conseils d'Alain, pour ne pas que ces quelques gorgées me retournent l'estomac, et c'est reparti. Je retrouve mon rythme jusqu'à Montgermont. Là, un beau faux plat nous attend. Je gère un peu mieux cette montée, sans concéder trop de temps. Nous voici déjà au 10^{ème} km. Mon chrono affiche 51'20, j'espérais un peu mieux...

J'attaque maintenant la deuxième partie de ma course, celle où je devrais me sentir le plus à l'aise puisque courue à la FC marathon. J'ai énormément travaillé cette FC pendant ma préparation ce qui devrait me permettre d'atteindre le semi dans de bonnes dispositions.

Si je trouve rapidement la bonne carburation, je peine ensuite dans la longue montée de Pacé où nous avons le vent de face. J'ai du mal à stabiliser ma FC, mes rendements au km ne s'améliorent pas. Je ne suis pas si à l'aise qu'à l'accoutumée. Je l'indique par une petite moue en passant pour la seconde fois devant JD et Alain. Un peu plus loin, derrière IKEA, mes parents sont là pour m'encourager. J'en profite pour souhaiter un joyeux anniversaire à ma maman ! Leurs encouragements me font du bien. Malheureusement, les km suivants confirment ce que je ressentais précédemment. Il y a quelque chose qui cloche. A ce moment-là, je perds un peu le fil de ma course puisque je privilégie l'allure à la FC. Mauvais calcul puisque non seulement je suis légèrement au-dessus des 5'/km visés et mon cardio indique 1 à 2 pulses de trop. Rien de dramatique me direz-vous ... J'atteins le semi après 1h48'13 d'effort.



Les spécialistes disent que c'est à ce stade que la course commence réellement. C'est maintenant que je vais voir ce dont je suis capable. Physiquement, je me sens bien. Un peu trop même... Je me laisse griser par cette agréable sensation et je relance. Comme depuis déjà quelques km, je reçois le soutien de nombreux anonymes grâce au prénom qui est indiqué sur mon dossard : c'est génial, merci l'organisation pour cette très bonne idée ! Jusqu'à Saint Grégoire, j'avale tranquillement les km, faisant de moins en moins attention à mon cardio... Ma FC continue de dériver, doucement. Je suis constamment 1 à 2 pulses trop haut. Cela ne m'inquiète pas trop. Au 23^{ème} km, Je reçois de nouveau les encouragements de mes parents, leur indique que tout va bien pour le moment. Un peu plus loin, dans la descente qui nous amène vers le centre commercial de la Forge, Kevin, un partenaire d'entraînement, m'encourage à son tour. Je discute un peu avec lui, prenant des nouvelles des copains qui sont devant.

Je profite du ravitaillement du 25^{ème} km pour me désaltérer à nouveau avant d'attaquer les premières grosses difficultés du parcours. Les 4 km qui nous ramènent jusqu'aux Gayeulles sont en effet terribles. Il y a d'abord la montée de la Bellangerais que je gravis au ralenti. Le verbe gravir n'est pas trop fort ici tant j'ai l'impression d'être cloué dans l'ascension du col d'une montagne ! Je subis énormément, mon allure chute considérablement, à l'inverse de mes pulses qui prennent encore quelques unités. Cette côte me paraît interminable... Quand enfin j'arrive au sommet, c'est pour mieux enchaîner dans les faux plats maurepasien. J'ai beau connaître le parcours, j'en prends plein les jambes. Il me faut sans cesse relancer. Je m'accroche comme je peux, je pense à mes supporters qui devraient être nombreux du côté des Gayeulles. Et surtout, j'ai à l'esprit que je vais bientôt retrouver mon ami Alain qui m'a gentiment proposé de faire les 10 derniers km avec moi. Tout cela m'aide à tenir. Dernier virage et me voilà sur le boulevard des Gayeulles, tout près de notre lieu d'entraînement. Je suis en terrain connu. J'ai une pensée beaucoup pour les copains avec qui je m'entraîne dur toutes les semaines. Au rond-point suivant, je passe le panneau du 29^{ème} km et...

j'aperçois Alain qui est là, 1km avant ce qui était prévu. Quelle bonne surprise ! Alain, je n'ai jamais été aussi content que tu sois à l'heure (et même en avance ^^). Je retrouve immédiatement le sourire et un peu d'énergie. **C'est un moment clé de mon marathon.** Alain me demande où j'en suis. Je lui confie que je viens de « ramasser » sur les 5 derniers km et que ça m'a secoué musculairement. Pour l'instant j'ai encore la force de discuter et de plaisanter. Alain m'encourage et me demande de surveiller mes pulses. Celles-ci sont toujours un peu hautes... Nous passons devant mes parents : ma foulée est encore présentable. Quelques mètres plus loin, c'est la famille Lemerchier qui nous pousse. Titouan court même quelques encablures à nos côtés en m'invectivant. C'est super sympa de sa part, même s'il me paraît aller bien vite ! Au virage suivant c'est au tour de Marina et d'Eméric de nous encourager. Tous ces présences me font chaud au cœur et me font avancer. Je n'ai pas vu passer les 2 derniers km, tant mieux ! Nous sommes à présent dans la montée des buttes de Coesmes. Ce faux plat n'a l'air de rien mais j'y perds encore pas mal d'énergie. Mon allure chute et mes pulses s'envolent. Malgré les conseils répétés d'Alain sur ce point, je ne contrôle malheureusement plus grand-chose. Je commence à peiner.



Au 32^{ème} km, je reçois de nouveau les encouragements de mes parents mêlés à ceux de Stéphane, l'un de mes meilleurs potes. Au 33^{ème} c'est Pierre, un autre de mes meilleurs amis qui est là. J'ai encore le sourire mais musculairement, c'est dur !

Peu après être sortis du campus, nous reprenons Patrick, licencié à la JA comme nous, et qui semble avoir bien des difficultés. Nous lui proposons de nous accompagner mais il n'en a pas les moyens. Nous poursuivons vers Cesson. Je suis de moins en moins bavard avec mon camarade Alain. Je vois se dresser devant moi un mur : le passage sous le boulevard des Alliés. Je connais le coin par cœur et je sais que ça ne va pas être une partie de plaisir.

C'est même carrément l'enfer sur plusieurs centaines de mètres... Mes muscles ne répondent plus et je monte à près de 7'/km. C'est interminable. Au ravitaillement qui se trouve 100m plus loin, nombreux sont ceux qui essaient de reprendre leurs esprits. Personnellement, j'avale 2 gobelets entiers d'eau et je prends mon temps. Le redémarrage est pénible et douloureux. D'autant qu'au virage suivant, nous reprenons le vent de face. C'est la dernière ligne droite : elle fait 7 km et est ponctuée de 2 grosses montées... 7km avec le vent de face pour terminer, il ne manquait plus que ça. Physiquement, c'est très très dur. Je ne parviens plus à faire monter ma FC. Je suis dans le rouge et l'arrivée est encore loin... Ce fameux « mur » que redoutent tous les marathonniens, je vais le prendre de plein fouet et c'est de ma faute... Je vais payer cher toutes mes négligences depuis la mi-parcours. Fini l'aisance et les sourires, place au combat. C'est le mental qui prend le relais maintenant.



Je décompte tous les km qui me séparent du prochain ravitaillement au 40^{ème} km et ils ne passent pas vite. Je cours mécaniquement, n'ayant plus qu'une chose en tête : « si tu marches, tu n'es pas marathonien ». Je ne parle plus à Alain. Sur la rue de Rennes, il essaye tant bien que mal de m'abriter du vent. C'est peine perdue, on n'abrite pas le grand barbu comme ça ☺. Au 37^{ème}, Je recroise mon ami Pierre. Il me confiera plus tard l'énorme différence d'impression que je lui ai laissée en l'espace de 2 km. Un peu plus loin, j'aperçois Françoise qui m'encourage. Je n'ai même pas la force de lui dire bonjour.

La montée de l'avenue Général Leclerc est un véritable calvaire. Marina et Emeric se trouvent en haut de celle-ci. Ça me fait du bien de les voir, ça me permet de penser à autre chose l'espace d'un instant. Nous basculons rue de Paris. Un éclair de lucidité me permet de saluer Romain, un ami et collègue de travail qui a fait l'effort de venir me voir mais qui m'aurait certainement raté si je ne l'avais pas interpellé. Peu avant le ravitaillement du 40^{ème} km, les meneurs d'allure de 3h45 nous doublent. C'est le coup de grâce mais il devenait inéluctable tant je lutte depuis quelques km. Mon allure est tombée à plus de 6'/km... Je n'envisage pas un instant de les suivre. Je n'ai plus la force pour ça, il n'y a plus d'essence dans mon moteur. Au grand dam d'Alain, je m'arrête au dernier ravitaillement du parcours. Je l'attendais tant... J'y bois un nouveau gobelet d'eau. Je mange même un petit morceau de pain d'épices pour gagner du temps. Je ne veux plus repartir. Alain l'a bien compris et vient me tirer par la main pour redémarrer. Je le freine lui dit que je n'en peux plus mais il insiste le bougre ^^ . Me voilà dans la dernière petite montée au niveau du parlement de Bretagne. Nous empruntons les pavés, quelle bonne idée à cet endroit du parcours. Malgré le tapis vert, je bute plusieurs fois dans ces maudits pavés. « Lève les genoux » m'aurait dit le coach s'il avait été là ! « Je ne peux plus » lui aurais-je répondu... A présent c'est la descente devant la mairie, ça sent bon la fin. Alain m'encourage encore et m'accompagne jusqu'à 200m de la ligne où il me lance un « **Bravo mon grand, tu es marathonien !** ». Derniers virages, tête basse, je vais y arriver. Mes parents sont encore là pour m'applaudir. Je ne pense à rien d'autre qu'à terminer.



Je franchis la ligne d'arrivée en 3h46'25, totalement lessivé. Je vais mettre plusieurs minutes avant de retrouver mes esprits. Le temps de recevoir ma médaille, de manger comme jamais après une course et de retrouver Frankie, très marqué lui aussi. Nous échangeons nos impressions. Nous sommes tous les deux très fatigués et meurtris physiquement. D'ailleurs, je file assez vite voir les kinés pour me faire masser. Un autre grand moment de mon marathon puisque j'ai eu bien du mal à délayer mes chaussures et à me hisser sur la table de massage, tellement perclus de crampe...

Ainsi s'achève l'aventure ! Aujourd'hui, j'ai fait mon premier apprentissage de la distance reine de la course à pied. Je suis passé par un tas d'émotions. Au final, je suis partagé entre la très grande satisfaction d'avoir bouclé mon premier marathon et mon chrono que j'espérais meilleur et qui l'aurait certainement été si j'avais respecté mon plan de course à la lettre... J'ai même plutôt

tendance à voir le verre à moitié vide... Tant d'investissement et d'entraînement pour ne pas être au top le jour J. Je chasse rapidement cette pensée de mon esprit car au final j'ai atteint mes objectifs. J'ai terminé sans marcher et j'ai déjà envie de refaire un marathon. Mais pas tout de suite quand même. Il me faut déjà récupérer !

Pour conclure, je voudrais remercier tous ceux qui m'ont soutenu aujourd'hui et pendant ces 2 derniers mois. En premier lieu c'est bien sûr au coach Bruno que je pense. Merci de m'avoir guidé pour me permettre d'atteindre mon objectif. Je sais que ça te demande un gros investissement, d'autant que tu préparais également cette course, et tu as toujours été disponible pour moi, répondant à toutes mes interrogations et levant tous mes doutes. Tes conseils m'ont été très utiles, même si aujourd'hui, je ne les ai pas bien respectés. Je te suis très reconnaissant pour tout ça.

Alain, je te dois également une fière chandelle. Toi aussi tu m'as beaucoup conseillé. Et aujourd'hui, tu m'as sauvé la mise. Sans toi, la casse aurait été beaucoup plus importante à l'arrivée. Je te revaudrais ça un jour !

Je ne peux pas citer tout le monde mais je pense également à vous mes partenaires d'entraînement qui avez su me prêter une oreille attentive (n'est-ce pas Marina ^^) et me remobiliser quand je traversais des moments de doutes !

Enfin, un grand merci à ma famille et à mes proches qui ont compris l'importance qu'avait cette course pour moi.



Merci à tous de m'avoir lu jusqu'au bout !

Bruno B – 30 novembre 2012