

Le 26 novembre 2006, je cours mon premier marathon à La Rochelle. Je m'étais inscrit en juillet, poussé par un de mes camarades. En réalité, je ne souhaitais pas courir de marathon avant l'année 2007, année de mes quarante ans. Je me suis laissé influencé...grand bien m'a pris...

Ce ne sont pas dans les meilleures conditions que je me présente au départ de cette édition du marathon de La Rochelle. Le samedi matin, je me suis couché à 4 heures après une nuit de festivités au cours de laquelle nous avons trop mangé et trop bu. Quant à ma dernière nuit avant l'épreuve, elle fut catastrophique, impossible de trouver le sommeil, énervé par l'enjeu qui m'attendait. Je me suis levé de très bonne heure, à cinq heures, afin de déjeuner un plat de pâtes. En réalité, la gorge serrée, l'estomac noué m'ont empêché d'avaler plus de deux fourchettes. Je prends la route à 6 heures 15, une demi heure plus tard je suis stationné devant la gare de La Rochelle. Quelle ambiance de si bonne heure !!! Des coureurs à gauche, à droite, devant, derrière en train de se préparer ; qui se massent ; qui ajustent leurs équipements, qui épinglent leur dossard ; et tout ceci, et c'est le plus incroyable, dans une incroyable bonne humeur. C'est une des premières remarques que je me suis faite : Tous ces gens ont le sourire, plaisantent les uns avec les autres, alors qu'ils vont se « taper » 42 bornes... je trouve ceci extraordinaire. Après avoir moi aussi préparé ma tenue, je me mets en quête de trouver des toilettes, une boulangerie et mon box de départ. Je commence à avoir une boule dans le ventre ; des milliers de questions fusent dans ma tête dont la principale : « vais-je y arriver ? »....

Un quart d'heure avant le départ je suis dans mon box ; noyé autour de centaine d'autres coureurs. Je regarde à gauche, à droite, je ne connais personne. Tout le monde se parle ; je suis surpris par le nombre d'étrangers ; on parle anglais, allemand, espagnol, italien...Et toujours....le sourire sur de nombreux visages, sauf sur le mien... ; plutôt de l'angoisse.

Tout le monde se met à applaudir ; je pense que c'est le départ ; en fait j'apprendrai plus tard qu'il s'agissait du départ de la course handisport. Finalement le départ est donné : comme tout le monde, je déclenche mon chrono, tout le monde s'encourage ; et finalement le départ de mon premier marathon se fait en marchant dans une immense bousculade.... J'attendrai 3 mn 30 avant de franchir la ligne de départ. Le premier kilomètre se fait à très faible allure, impossible d'accélérer, des coureurs partout. La foule, malgré l'heure matinale est déjà considérable. Finalement, vers le deuxième kilomètre, mon allure se stabilise en une allure de footing habituel. Premiers cinq kilomètres, je suis bien, tellement bien, première erreur, que je ne m'arrête pas au ravitaillement. Les dix premiers kilomètres se déroulent correctement, à une allure très modérée ; je me ravitaille : je prends un verre de coca, un verre d'eau, deux quartiers d'orange, deux morceaux de bananes et deux carrés de chocolat. Aux 15 ème km, une pressante envie me fait m'arrêter contre un arbre. En fait, des coureurs contre les arbres, les clôtures, les haies, je vais en voir pendant 30 km. C'est plutôt amusant. J'arrive au 20 ème km, je suis bien, j'en suis étonné. Depuis le 10 ème, j'ai pris mes petites habitudes : ravitaillement (toujours la même chose) ; puis 5 km plus loin arrêt pipi. A ce stade, je me dis, comme tout le monde je suppose : « allez la moitié de fait ... ». Deuxième erreur : je me mets à accélérer sensiblement, tant et si bien que j'arrive au trentième km en un peu moins de 3 heures. Ce n'est d'ailleurs qu'à peu près à ce moment là que je m'aperçois que mon prénom est inscrit sur mon dossard épinglé sur mon ventre. Et ça m'explique les dizaines d'encouragements « allez Nicolas » que j'entendais depuis le départ. Je me l'expliquais en me disant qu'il devait y avoir soit des coureurs qui se nommaient Nicolas, soit un ou deux spectateurs que je n'avais eu le temps de voir que je connaissais.....En fait, pas du tout. Les seules personnes que je connaissais, mon épouse, mon fils, mes beaux-parents et un ami, je ne les avais pas encore vus.

Ce trentième kilomètre restera à jamais marqué dans ma mémoire. Une cinquantaine de mètres devant moi, un coureur s'est effondré sur la route. De loin, je vois des gens qui s'amusent autour de lui...j'arrive, je m'arrête, et je vois un coureur en train de recevoir un massage cardiaque et du bouche à bouche. Mon moral en prend un sacré coup, j'hésite à repartir, la fatigue commence à se faire sentir, le moral n'y est plus, je marche en me retournant sur ce malheureux. Finalement je repars, au moins pour que mes supporters me voient. Et puis je sais que je ne suis pas très loin du vieux port, tout au plus 2 km et que je vais les voir. Ça va me booster, me revigorer, me donner un coup de fouet, car la maintenant plus rien ne suit, ni la tête, ni les jambes, ni les pieds. Je souffre ; c'est une épreuve de soulever les pieds, particulièrement le gauche qui semble peser plusieurs kg. Mes cuisses me font énormément souffrir, elles sont dures, raides... je panique, j'ai tant de douleurs et il me reste une dizaine de km. La je comprends, enfin, toute la difficulté du marathon... je regrette mes erreurs ; ma soirée du vendredi, le premier ravitaillement, ma non hydratation avant le départ....autant quelques km avant je me sentais serein quant à l'issue de la course, autant maintenant je suis pessimiste. Je

me dis que jamais je n'arriverai à finir avec tant de douleurs et de souffrances. Je me surprends à pleurer de douleur. Et justement, je viens de voir ma famille sur le port, je suis en larmes... Mais finalement, heureusement que je les ai vus ; je me motive en me disant que je ne dois pas abandonner, ça serait trop bête. Je rêve du prochain ravitaillement, j'ai l'impression que chaque km est interminable. Au ravitaillement, je prends mon temps, et puis je ne repars plus en courant, je n'en peux plus, je marche de plus en plus. J'alterne les périodes de course, et les périodes de marche. Je n'arrive plus à lever les pieds, mon visage est marqué, je me retiens en permanence de pleurer à chaudes larmes. Je suis derrière la ville en bois, il me reste deux km. Dans ma tête, j'ai déjà gagné mon pari, je me dis que si je dois finir à quatre pattes, ou en rampant je le ferai, ça serait trop bête après toutes ces souffrances de ne pas atteindre l'arrivée. J'arrive à l'aquarium, un km de l'arrivée, je marche, je me décide à ne reprendre la course que lorsque j'arriverai aux alentours de ma famille pour faire bonne figure. Et c'est ce que je fais, je suis submergé à la fois par l'émotion, la joie, la douleur ; cette fois je ne peux me retenir de pleurer. Encore 400m, je vois mon camarade sur le coté gauche parmi les spectateurs, il m'encourage.....Enfin l'arrivée.... Que ce fut dur et difficile, mais je l'ai fait : Je termine mon premier marathon en 4 heures et 23 mn.....

Quelques heures plus tard, je me décide à participer à un second marathon.....malgré toutes les souffrances j'ai attrapé le virus.... Et surtout je sais ce que c'est que d'aller au bout de soi même ; c'est une drôle de sensation, mais fort agréable.....