

Le neuf juin est enfin arrivé. Douze semaines que j'attendais cette date avec impatience ; douze semaines de préparation et d'entraînement. J'ai commencé ma préparation spécifique pour ce marathon le 16 avril. Alors il était temps qu'il arrive...Départ de Rochefort le vendredi après midi, en direction de Caudan (56). Depuis une semaine, je m'astreins à un régime riche en sucres lents, et à une hydratation régulière. Vendredi, du midi jusqu'à mon coucher en Bretagne, je réussis à boire 2,5 litres. La nuit est chaotique. Tant bien que mal, j'arrive à dormir quelques heures. Le samedi, je suis levé à 6 heures. Dans ma tête , je suis déjà dans le marathon ; et avec ça, mes premières angoisses : est-ce que mon entraînement va payer ? Vais-je réussir mon objectif de temps ? A neuf heures, nous partons, direction Saint Malo. Je suis accompagné de mon père et de mon fils aîné, Baptiste. A 11 heures, nous sommes sur place, au village marathon. Je suis dans l'ambiance. Je retrouve la convivialité de tous les villages marathon. Je récupère mon dossard, ma puce et mon tee-shirt. A midi, nous sommes chez des amis. Je mange mes pâtes, pour la dernière fois de la semaine... et continue à m'hydrater. Objectif : boire deux litres de boissons isotoniques avant 16 heures. Je ne veux pas reproduire la même erreur qu'à Barcelone : débiter le marathon avec la vessie pleine. A 15 heures 30, je suis sur place à Cancale, au départ du marathon de la baie du Mont Saint Michel. A deux heures du départ, je fais comme la majorité des participants, je cherche de l'ombre, me repose, m'étire et vais aux toilettes. Comme tout le monde, je suis ébahi de voir sur la piste autour du stade, une dizaine de coureurs kenyans s'échauffer à 1 heure et demi du départ... un autre monde, une autre course, les pros quoi... 16 heures 45, tout le monde s'impatiente, on discute, on s'étire, on annonce nos objectifs, on se raconte nos expériences, on s'interroge, on commence dur à psychoter !!!! Une preuve, on n'arrête pas d'aller pisser..... L'animation est à la hauteur de l'évènement : des pom-pom girls, des majorettes, Denis Brogniard, Dominique Chauvelier... Tout ceci est très festif... 17 heures, nous devons nous rendre dans les box. J'hésite quelques instants à trouver ma place. Mon objectif est de descendre sous les 4 heures. Après mes 4h27 à La Rochelle et 4h02 à Barcelone, je pense arriver en 3h50. Mais secrètement, j'espère plutôt un bon 3h45 ; je me suis entraîné en conséquence... Alors, j'hésite, je me mets dans le box à hauteur de 4 heures, ou 3 h 45 ? Finalement, je laisse de côté ma modestie, et m'assois par terre contre une barrière à hauteur des 3 h 45. Encore une demie heure à attendre, la demie heure la plus longue... sous le soleil... et plus rien à boire. 17 heures 20, tous les coureurs assis se lèvent. La pression monte, mon voisin me parle du vent, un autre de la chaleur, un autre des trois éditions précédentes qu'il a courues ici même. 17 heures 30 précises, le coup de feu libérateur, et 5000 coureurs qui applaudissent ; une boule au coeur je commence à trotter une fois la ligne passée soit à 17 heures 31. Le premier kilomètre est plutôt frustrant : on accélère, on ralentit, on marche, on repars, on se bouscule ; je me dis que je vais me jauger pour le temps sur le second kilomètre, d'un autre coté les premiers kilomètres sont en descente, enfin on verra. Au km 3, je me trouve avec 2 coureurs de Saint Palais (17), coureurs que je retrouve tous les dimanches sur les 10 km . Nous discutons et nous nous souhaitons bonne chance. Les km 3, 4, 5, et 6, je les cours en 4 mn 30 ; je décide ensuite de ralentir, estimant avoir rattrapé le retard du premier kilomètre et de me baser sur un 5 mn au km. Déjà, sur le début du parcours, il y a beaucoup de monde sur le bord de la route, mais ce n'est rien eu égard à ce que nous allons rencontrer plus loin. Au km 7, nous arrivons dans le premier des treize villages que nous allons traverser : Saint Benoît des Ondes. Pour l'instant, je ne suis pas trop à l'écoute de mon corps ou de mes sensations ; je pense au km 8, km où je dois retrouver ma femme, mes deux fils, mes parents et des amis... La seule chose à laquelle je fais attention, c'est de ne pas m'enflammer ; 10, 15 ou 20 km sont des distances habituelles pour moi sur lesquelles je peux courir en 4 mn au km ; mais là il y en a 42 à faire, alors faut absolument que je dose mon effort et ne pas partir trop vite. Chaque kilomètre, je regarde mon chrono, aucun souci, je suis régulier en 5 mn. Premier ravitaillement, je prends deux verres de glucose, et quatre quartiers d'orange que je mange en courant. Je décide que ce sera cela à chaque ravito ; je ne prendrai ni chocolat, ni banane, ni fruits secs. J'aperçois ma famille, il est dix huit heures 10 ; je suis exactement dans les temps

que j'avais annoncé, mon père me le fait du reste remarquer ; ils m'encouragent, je continue, boosté et motivé à l'idée que je vais finalement les voir tout le long du parcours. Le 10ème km arrive, je regarde mon chrono, 47 mn 30, je suis trop rapide de deux minutes trente. J'hésite à ralentir, mais j'ai la hantise du mur qui m'est tombé dessus au 30ème à La Rochelle et au 37ème à Barcelone. D'un autre côté je n'arrête pas de me dire que je me suis entraîné pour que justement, il n'arrive pas, ce fameux mur !!! Alors je décide de rester sur le même rythme, sans accélérer, en aucun cas. Nous avons maintenant devant nous pour une quinzaine de kilomètres, les fameux polders ; et là avec un vent du nord – nord est, c'est une vraie galère. Même si le vent n'est pas excessif, il y en a toujours au bord de la mer, nous l'avons soit de côté soit de trois quart face. Un élément supplémentaire à gérer. Vers le quinzième kilomètre, je ressens une légère douleur aux articulations, côté genou gauche. Ça va me miner pendant une bonne dizaine de kilomètres, en n'arrêtant pas de me dire : « qu'est-ce que ça va être au quarantième... ». C'est d'autant plus terrible que physiquement, musculairement parlant, je me sens plutôt bien, à dire vrai je me sens même affûté. Nous approchons du semi, et j'ai plutôt bon espoir mis à part cette douleur au genou. Depuis le départ je n'ai fait que doubler des concurrents, mieux encore, j'ai dépassé le ballon « 3h30 » qui se trouve à cet instant une bonne cinquantaine de mètres derrière moi. Je passe le semi donc en 1 heure 43 mn. Je ne fais aucun calcul, je reste à l'écoute de mes sensations et de mon corps, on verra au trentième où j'en serai ; et puis j'ai toujours la hantise du mur. A chaque ravitaillement, je continue mon régime glucose et quartiers d'orange. Je décide à mi course de faire un arrêt pipi, non pas sous le signe de l'urgence, mais plutôt en prévision. Déjà, sur ce domaine, c'est une victoire. J'ai parfaitement géré mon hydratation d'avant départ ; j'ai bu plus de deux litres depuis le midi, mais suffisamment tôt pour ne pas être handicapé pendant la course. A Barcelone, au km 1, je commençais déjà à m'arrêter, et ça a été comme ça durant les 42 km. Je suis content de moi. J'urine sur le bord d'une route, devant une maison sur des pieds de rosiers. La propriétaire me voit et me lance avec beaucoup d'humour : « j'espère que vous n'êtes pas dopé, j'y tiens à mes roses », je la rassure, je repars sous ses encouragements. Le public est formidable, il y en a partout, tout le long du parcours, c'est incroyable, même impressionnant dans les villages. Il y a également de nombreuses animations, des orchestres amateurs, des groupes folkloriques, et tous ces enfants qui vous tendent la main et qui sont si heureux lorsqu'on leur tape dedans. Et puis, quelle bonne idée d'avoir son prénom sur le dossard ; vous avez l'impression que tous ces gens ne sont venus que pour vous, ça vous porte, vous pousse, vous motive, vous en oublieriez la souffrance... Pourtant elle commence sérieusement à apparaître ; et toujours cette douleur au genou. Je psychote car je sens bien, même très bien, que je serai trop malheureux d'arrêter pour un genou alors que le reste du corps et la tête veulent aller au bout. A la chapelle Saint Anne, je retrouve mon groupe de supporters ; il y a foule, c'est énorme ; je fais la grimace à cause de mon genou ; ça ne leur échappe pas... Mais mon visage ne peut mentir, je souffre, et pas là où je l'attendais... c'est une déception... je vois mon objectif s'envoler... Je me retourne à la sortie du village, et je vois le ballon « 3 heures 30 », au moins à deux cents mètres derrière.... Je me re-motive, et me dis que je dois être plus fort que cette douleur ; mes cuisses sont bien, elles veulent, je veux ; je repars de plus belle, malgré le vent. Heureusement les haies de peupliers nous protègent de temps à autre. Je me donne un objectif à court terme : « Les quatre salines » qui se trouve à 6 km au point kilométrique 30. Je retrouverai ma famille, et là je ferai le point, c'est une étape dans un marathon important le trentième. Je verrai où j'en serai. Je continue à tourner à une moyenne de 5 mn au km ; et comme depuis le départ, je ne cesse de doubler des concurrents. A ce stade, beaucoup sont déjà à l'agonie ; sur le bord de la route, les crampes apparaissent, les premiers malaises, et beaucoup alternent marche et course ; je me surprends du reste à encourager verbalement et avec une petite tape dans le dos tous ceux qui marchent... Je me dis que finalement je tiens la forme ; et je commence à me dire que mes douze semaines d'entraînement vont peut être porter leurs fruits. J'approche du km 30. Bizarrement, ma douleur au genou s'estompe, alors soit elle est chaude et l'effort me la dissimule, soit les

douleurs musculaires au niveau des cuisses prennent le dessus, en fait je crois que ce devait être les deux combinées. J'arrive à hauteur du 30ème, je regarde mon chrono : 2 heures 30. J'attends de passer devant les miens et je ferai le point ensuite. Je les vois, je suis super content, c'est hyper réconfortant, j'en ai des frissons, et puis les trouver parmi des centaines et des centaines de spectateurs, c'est génial. Mon fils aîné, pour la deuxième fois me donne un gel énergétique ; je vois dans son regard qu'il est fier et admiratif de ce que fait son papa. J'ai de la chance, car c'est un plus d'avoir ses proches sur le bord d'un marathon, et là, la configuration de ce marathon fait que je les ai vu à plusieurs reprises, c'est génial. J'absorbe le gel, et commence à faire mes calculs. D'une part, en me retournant je constate que le ballon « 3h30 » est toujours derrière et bien derrière, j'ai même accentué la distance qui nous séparait, d'autre part les muscles commencent à tirer mais sans commune mesure à ce que c'était à la Rochelle où j'étais déjà à l'agonie, où à Barcelone où de mauvais signes apparaissaient déjà ; enfin j'arrive toujours à tenir mon 5 mn au km, donc la même régularité depuis 30 km. Après avoir analysé tous ces paramètres et toutes les petites ou grandes douleurs que je pouvais ressentir des pieds aux cuisses, je décide de maintenir le même rythme jusqu'au km 37 qui m'a été fatidique trois mois plus tôt en Espagne. Je me refuse donc à accélérer car j'ai toujours peur du mur. Et puis, pour ce troisième marathon, c'est la première fois que je me suis fait un plan d'entraînement spécifique, je ne sais pas encore si cela va marcher, je n'ai aucune expérience en la matière, alors finalement depuis 17 h 30, j'en garde sous la semelle tout en courant plus rapidement que mes deux précédents marathons. Je continue à mon rythme, et dépasse toujours des concurrents. Maintenant, ceux qui marchent ou qui s'arrêtent portent la souffrance sur le visage ; je continue à les encourager, ça serait trop bête si près du but. Au km 32, je me dis « allez dix kilomètres, qu'est ce que c'est ; rien, ça le dimanche tu les cours en 39 mn, allez oublie la souffrance et cours ». Mon chrono indique 2 heures 45. Maintenant, je n'hésite plus à calculer, s'il ne m'arrive rien, si la forme ne me lâche pas, je termine en 3 heures 35. Je m'interroge sur le ballon « 3h30 » qui est toujours derrière moi. Je me dis qu'il va falloir qu'il donne un coup de reins dans les derniers kilomètres. Paradoxalement, pour un marathon où on voit le mont depuis le début, ce n'est que maintenant que je décide de regarder si je le vois, et oui, ça y est, il m'apparaît, je le vois devant moi sur ma gauche. Maintenant, je n'ai pas le droit de ne pas aller au bout, je me fais violence et accélère légèrement, aidé aussi par les nombreux spectateurs qui constituent de plus en plus une foule compacte. J'arrive enfin au 37ème kilomètre, kilomètre auquel je pense depuis le début, depuis le départ, celui qui me fait psychoter tant il m'a été fatal à mon dernier marathon, celui pour lequel je me suis entraîné avec acharnement 5 à 6 jours par semaine depuis la mi avril !!!! Je le passe en 3 heures 05 ; j'ai légèrement accéléré depuis le trentième, passant sous les cinq minutes au mil. Je me fais un léger check-up, tout va bien, aucun signe de crampes, de douleurs qui pourraient me stopper net, je cherche dans mes souvenirs si j'en ai la moindre trace ou élément annonciateur ??? non, outre les douleurs musculaires normales au bout de 37 km, tout à l'air de bien aller. Je me retourne, et je vois toujours le ballon 3 h 30 ; mais il s'est légèrement rapproché. Je décide de tout lâcher, il reste cinq kilomètres, peu de chance maintenant que je sois confronté au mur, je lâche tout, je donne tout ce qui me reste, je ne calcule plus rien, je cours à fond. Jusqu'à cet instant, cardiaquement, je n'ai absolument pas souffert, bien au contraire, je suis resté sur un rythme plutôt bas ; là je vais vider mes tripes, inspirer expirer jusqu'à la limite. Je sens mon rythme cardiaque qui s'accélère, je n'ai pas de cardio, mais je le sens tout de suite. J'arrive au virage de Beauvoir au milieu d'une marée humaine ; je suis à fond, je double toujours et encore ; je ne vois pas mes supporters, je me dis « ils doivent être plus loin ». Ma foulée est longue et rapide, je me sens irrésistible dans cette fameuse ligne droite de 4 km qui mène à l'arrivée. Curieusement, tout le monde disait au départ qu'elle sapait le moral, car le mont semble inaccessible, loin, ... et bien moi ce fut tout le contraire qui se produisit. Le voir si proche m'a donné des ailes ; après 39 km, j'arrive à faire les trois derniers kilomètres en douze minutes !!! Je passe la ligne au taquet, je regarde le chrono au dessus 3 h 28 mn 45 sec ;

j'oublie de stopper le mien...j'apprendrai plus tard que mon temps réel de course est de 3 h 27 mn et 56 sec. Le dernier kilomètre restera à jamais marqué dans mon esprit, une foule si dense !!! les tapes dans le dos, ces encouragements, l'image que j'en ai eu instinctivement, c'est l'arrivée d'un col dans le tour de France...formidable !!!! Je n'ai pas vu ma famille, je suis un peu déçu, en fait plus tard, ils m'expliqueront qu'ils m'ont loupé de deux mn au virage de Beauvoir ; c'est dommage, j'aurai tellement aimé qu'ils me voient courir si vite après tant de kilomètres. Mais je suis heureux, non seulement j'ai atteint mon objectif de faire moins de quatre heures, mais en plus je bats mon record de 34 mn. Je récupère ma médaille, et commence à revenir vers Beauvoir en buvant le coca reçu à l'arrivée. En fait, j'étais en super forme, j'arrive même à trotter, doucement, très doucement même, mais à trotter sur deux km, jusqu'au km 40 où je retrouve mon père, mon fils et notre ami. Mon père m'embrasse, me félicite, Baptiste en fait de même ; je suis heureux de ma performance. Maintenant j'ai tout le week-end pour raconter ma course... Quelques instants plus tard je rejoins mon épouse qui me félicite à son tour, et mon petit dernier qui ne comprends pas encore ; mais ça fait du bien de retrouver tout le monde après 42,195 km.

Déjà, je pense au prochain, le médoc le 9 septembre, à un nouveau plan d'entraînement, et à de nouveaux objectifs.....

Merci aux organisateurs, et à tous ces bénévoles qui ont fait un boulot formidable pour que ce marathon dixième du nom soit exceptionnel.....

Bravo et à l'année prochaine.....