Mon deuxième marathon

Par James Highnam

La Queue-lez-Yvelines - Le marathon des Yvelines - 26 octobre

2008

Bref, je participais à mon deuxième marathon après celui de Paris en avril cette année. L'objectif pour la course était très clair: en dessous des 3 heures pour l'épreuve mythique. Malgré les avis défavorables concernant le parcours de celui-ci, notamment les quelques côtes au milieu du parcours et vers la fin, je pensais que j'avais l'entraînement et l'expérience pour réaliser mon objectif. Avec Laurence, qui faisait le déplacement en vélo, nous avons rencontré quelques représentants du club juste avant le départ: l'équipe féminine de relais qui faisait le parcours à quatre. En m'alignant sur le départ, Franck Pépratz a vu mon maillot du club et est venu me saluer et me souhaiter bonne chance pour la course. Le pistolet a tiré et nous sommes partis: quelques 500 coureurs en individuels et une bonne soixantaine d'équipes en relais. J'avais réglé mon Garmin sur une allure de 4:10 par km et je suis parti tranquillement avec un oeil en permanance sur la montre. Je me sentais très bien et j'ai même commencé une conversation avec un autre coureur qui visait le même objectif que moi. Chouette, enfin quelqu'un pour m'accompagner un bon bout de chemin, je pensais naïvement. A 4 kilomètres, il y avait une petite montée sur 1 kilomètre et il m'a laissé sur place avec une foulée déterminée. J'ai décidé de ne pas le suivre voyant que j'avais une petite avance sur le chrono fixé. En fait, cette avance a augmenté au cours des prochains kilomètres et à 15km je me sentais très bien avec une avance de 30 secondes, donc je courais à ce moment là chaque kilomètre en 4:08. En fait, il s'agissait du dernier moment où j'allais me sentir bien pendant le reste de la course! A 18 km, je faisais parti d'un petit groupe de 4 coureurs qui menait l'allure à tour de rôle. Je me souviens distinctement des paroles du volontaire au bord de la route à ce moment là: 'Allez y les gars: 3 kilomètres de vent en face'. Super ! J'ai commencé à ralentir légèrement à partir de ce moment. L'avance que j'avais par rapport au Garmin a disparu quand j'ai passé le semi en 1:28:06 et je sentais que mon énergie s'évaporait au fur et à mesure des kilomètres passés. A 24 km, j'ai retrouvé Laurence sur le vélo qui m'a passé un gel. Celui-ci ne suffisait pas pourtant et à 28 km, je n'en pouvais plus. Je n'avais plus de forces dans les jambes, je pouvais plus maintenir la cadence et le groupe des 4 coureurs s'est dispersé à cet instant. A 30 km, je voulais abandonner et prendre le vélo de Laurence pour rentrer ! Ma seule motivation pour passer ce cap était la pensée de raconter au club que j'ai dû abandonner quelque chose que ma fierté ne m'a pas permis de faire. Heureusement à 33 km, Nick Wiechers est arrivé pour m'accompagner pendant les derniers 9 km. Je courais à 10, 11 ou 12 km/h

maintenant. Je me suis arrêté à chaque point de ravitaillement et je marchais quand je n'en pouvais plus. J'avais arrêté de regarder ma montre à 28km sachant que l'objectif était inatteignable cette fois-ci. Je me contentais d'avancer dans le seul but de terminer et de battre mon temps à Paris: 3:10:43. Les crampes arrivaient fréquemment maintenant - d'abord dans les pieds, puis dans les mollets et finalement dans les cuisses. Je pensais à Mireille quand j'ai terminé la dernière côte en marchant. On en avait rigolé ensemble la semaine précédente quand je lui ai dit que sur le profil cette côte avait l'air de rien! Ben, elle avait raison Mireille, cette côte c'était l'enfer après 39 km de course. Dernier point de ravitaillement de passé et 2 kilomètres de descente. La ligne d'arrivée traversée en 3:07:15 et le soulagement final d'avoir accompli ce que j'avais à faire. Grande déception par rapport à mon objectif initial mais une autre expérience à contempler pour mieux faire la prochaine fois. Un grand merci à Laurence et à Nick pour leur aide précieuse et félicitations aux autres arrivants.