"Le runner's high"

par Jocelyne Planche

J'ai couru le marathon en 3 heures 38. Pas vraiment avec la tête, car après l'avoir couru j'ai pensé que je l'avais couru en 3 heures 45 (j'avais oublié de retrancher les 7 minutes avant le tapis de départ), ni avec ma montre GPS, que Laurence m'avait prêtée si gentiment, mais que je n'ai réussi à faire afficher que l'heure...

Ayant couru un semi en 1heure 40 et avec la règle de Mireille, on court un marathon 1 km/heure moins vite qu'un semi-marathon, j'avais visé de le courir en 3 heures 37, ce qui fait du 11 et demi environ, ou 5 minutes 09 secondes le kilomètre. Et bien sans montre, et avec le fourbi des 7 minutes que j'avais oubliées, et bien j'ai quand-même tourné en moyenne à 5 minutes 10 secondes au kilo, soit à une seconde près de mon objectif!

J'ai trouvé dans un article du monde "Quel coping pour passer le mur" . Malika El Ai a largement étudié la question de la douleur et des stratégies de coping chez les marathoniens. Lors du Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport en 2000 (Paris, Insep), elle nous fait partager quelques uns de ses résultats :

- les marathoniens qui se sont concentrés sur leur allure, sur le rythme de leur foulée : « Coping acti f», qui ont pensé qu'il ne fallait pas se démoraliser, mais attendre que ça passe : « Contrôle de soi » qui se disent qu'après le passage

douloureux, ça ne peut aller que mieux : « Réévaluation positive » ont en moyenne moins souffert.

- Par contre, les athlètes qui mettent tout en œuvre pour solutionner le problème comme marcher, se ravitailler : « Résolution de problème », qui se sont reprochés de ne pas être assez préparés pour cette épreuve « Se blâmer » ont en moyenne plus souffert.

J'y penserai la prochaine fois. Car j'ai plus souffert, entre le 28 et le 34ème, jusqu'à marcher. Un marathonien gentil m'a dit avec vigueur au ravitaillement du 30 après ce terrible tunnel avec sa montée: ON RE-PART Jocelyne. Merci au club pour le T-shirt avec mon nom. Mais la prochaine fois s'il y en a une, je demanderais juste JOCE, comme m'appelle Pascale. J'ai été marquée par le nombre de personnes qui s'arrêtent et marchent pour de bon, ou qui se mettent sur le côté parce qu'ils ont une crampe. Aussi, par le nombre de personnes qui repartent en civière dans le camion... J'en ai même vu un, inconscient. Et en dernier lieu, par toutes ces filles qui m'ont dépassées, y compris celle qui a vomi devant mes yeux, mais qui m'a quand même dépassée après.

Resumé : 0 à 25 j'étais au bonheur. La beauté de Paris. Les monuments rien que pour nous. Le "runner's high". La bonne humeur : au gars qui avait son T-shirt RATP j'ai dit : alors on ne fait pas grève aujourd'hui? Mais deux fois j'ai trébuché et j'ai dû me rattraper pour ne pas tomber. Est-ce qu'on est pas un peu trop nombreux je me demande. Et une fois je me suis tordu un peu la cheville, au moment de prendre de l'eau dans le bac quelqu'un avait sérieusement coupé.
Du 25 au 35 c'était bien moins drôle, du 35 au 44 ça allait, surtout que j'aimais courir dans les bois.

Mais à l'arrivée, lorque je me suis arrêtée une douleur type contraction a débuté dans le bas de mon dos et a rayonné tout autour, pendant 10 minutes. Je n'étais pas sûre d'arriver à me rendre au point de rendez-vous. Et j'ai eu froid. Très froid. Après ça allait mieux. Mais ces dix minutes ont été les plus dures de toutes.

J'ai hâte de voir les vidéos des arrivées, je suis sûre qu'elles vont me faire pleurer!

Merci Marie-Pierre d'avoir été chercher mon dossard pour moi. Bravo à tous pour votre performance! et Thierry tu as une terrible crampe. Mais j'ai appris que c'était ton quarantième marathon. Incroyable!!!