Et voila c'est fait….mon premier et peut-être dernier marathon….

Par Sandra Marolles-Roult

En fait j'avais décidé de ne pas faire de récit, car un peu déçue de ne pas l'avoir bouclé en 4h et surtout d'avoir fini sans Isabelle, mais je me suis finalement ravisée car j'ai pensé qu'il est toujours utile de faire part de son expérience, quelle qu'elle soit.

Donc voilà, nous y sommes, c'est le Grand Jour, après 12 semaines d'entrainement assez intense, nous y voilà enfin! Nous nous garons près des Champs-Elysées et faisons les derniers contrôles…la moitié du tube de crème Nok sur les pieds (merci Mireille, j'ai une pensée pour toi à chaque fois…), les gourdes, les gels, les barres, les tee-shirts et ponchos pour se garder au chaud jusqu'au départ et un ticket de métro (pour conjurer le sort selon les dires de Natalie) et voilà, c'est parti. Nous nous dirigeons tranquillement vers la ligne de départ. Il est 8h, Pascal se dirige vers le SAS des 3h30 tandis qu'Isabelle est moi entrons dans celui de 4h. C'est bien, pas de trop de monde encore, mais on ne peut pas en dire autant de la ligne d'attente pour les toilettes!!! 40 minutes plus tard nous n'avons toujours pas atteint les toilettes et finissons par faire dans un coin de trottoir (et oui malgré la gêne, nous n'avons pas le choix!!!), et regrettons vivement de ne pas avoir fait dans une rue perpendiculaire entre 2 voitures avant d'entrer dans le SAS. Toujours est-il qu'entre temps, le SAS s'est rempli et nous sommes maintenant plus près du SAS 4h15 que de celui de 3h45!!! L'atmosphère est douce et magique à la fois….nous attendons le départ avec beaucoup d'impatience…!

Et ça y est il est donné, pas le temps d'angoisser en fait….mais l'excitation monte cela fait tellement longtemps que nous préparions ce moment….et après quelques minutes nous passons enfin sous l'arche qui marque le départ… ET C'EST PARTI!!!

Les conseils de Michel en tête, nous essayons de ne pas nous faire happer par le rythme trop rapide du départ, mais de toute façon, il est extrêmement difficile de doubler…Tant-pis disons que c'est notre échauffement…il est vrai que 6 minutes du km c'est n'est pas rapide du tout!!! Nous suivons la masse humaine (pas vraiment le choix), les rayons du soleil faisant déjà leur apparition sur nos visages.

Les km défilent et voici le premier ravitaillement sur lequel nous ne nous arrêtons pas puisque nous avons tout emporté (gourdes et gels/barres/fruits secs) pour ne pas marquer l'arrêt aux ravitaillements des 5, 10, voire 15e km. Nous nous arrêtons toutefois juste après (quelques secondes), pour faire le plein de fluides, car il est hors de questions de négliger le stockage des réserves (nous avons bien retenu notre leçon Michel!). L'arrêt est difficile entre la masse de coureurs et celle des spectateurs… et nous repartons…c'est toujours très difficile de doubler et surtout très fatigant de naviguer d'un côté à l'autre et l'on se rend vite compte avec Isabelle que cela "rallonge" notre parcours, mais pas le choix.

Nous arrivons au 10e km et notre montre indique 57'42"…. Déjà 42 secondes de retard sur notre temps de passage prévu, mais rien d'insurmontable!!!

Les kilomètres suivants défilent à l'identique des précédents, avec toujours une grande difficulté à doubler, mais jusqu'au 20 km notre rythme oscille entre 5'36 et 5'38 du kilomètre ce qui est plutôt pas mal, pourtant au 15e km nous sommes déjà à 1min d'écart sur notre temps initialement prévu…. Puis, après un arrêt un peu plus laborieux au ravitaillement du 20e nous passons la barre du 1er semi à 2h00'27", glups….plus de 2mn de retard sur nos temps prévus…je regarde Isabelle et lui dis que finalement Michel avait raison, il avait calculé, suite à nos résultats au semi de Rueil, que nous ferions le marathon en 4h05!!! C'est dur à encaisser, mais nous restons optimistes, nos jambes continuent à bien "mouliner" et nous arrivons tant bien que mal à dépasser les autres coureurs.

Nous venons de sortir du Bois de Vincennes (très sympa et très roulant) et nous nous dirigeons vers les berges de Seine qui risquent d'être plus difficiles (moins d'air et plus de monter et descentes). Nous continuons à marquer l'arrêt aux ravitaillements car les réserves personnelles s'amenuisent et surtout on ne peut par avaler que des gels, il faut aussi du solide pour nos petits estomacs très fragilisés…. On marque aussi les arrêts aux stations d'épongement… indispensable au regard de la chaleur qui commence à se faire ressentir…!!!

Mais à partir du 25e kilomètre (où nous passons avec 3min de retard), Isabelle commence à avoir des difficultés à respirer, la chaleur se fait de plus en plus pesante et donc la pollution aussi…elle prend de la ventoline qui faisait également partie du "voyage" (au cas où….) mais je sens qu'elle n'est pas en forme car alors que je suis à allure plutôt constante je sens qu'elle ralentit, sans vraiment comprendre se qui se passe. Je me mets à sa hauteur et lui demande si tout va bien mais réalise qu'elle n'a pas l'air "dans ses baskets"…quelque chose ne va pas! Je lui dis que l'on peut ralentir, l'objectif étant de finir en se sentant bien…elle me sourit et m'indique qu'à la fin du tunnel, et donc après la petite côte, elle reprendrait de la ventoline. Je repars donc mais suis inquiète, je connais Isabelle et je sais que quelque chose ne va pas…et là au bout du tunnel, entre le 28e et le 29e km j'aperçois les gyrophares d'un camion de secours… à la hauteur de laquelle je m'arrête ; je me retourne et demande à Isabelle si elle ne veut pas se faire examiner..? Mais au même moment je réalise qu'elle est complètement livide et prête à s'évanouir…le secouriste arrive juste à temps pour lui saisir les mains avant qu'elle ne tombe. Au premier abord il diagnostique une hypoglycémie (qui me surprend puisque nous avons avalé la même chose) et décide qu'il faut l'allonger dans le camion ; il me précise qu'ils la transporteront au prochain centre de secours et Isabelle me lance "préviens Laurent, il est au 30e km".

Je reste un peu désemparée, ne sachant plus trop quoi faire… repartir?!! et Isabelle, je ne peux pas la laisser seule…. Face au secouriste qui ne m'invite pas vraiment à rester et à

Isabelle qui me dit qu'il faut que je reparte…. Je reprends ma course, de toute façon, il faut que je prévienne Laurent! Mais mes jambes en ont décidé autrement, j'ai du mal à les relancer surtout sur cette petite côte, à la sortie du tunnel!!! J'essaye de rassembler toutes me forces et me voilà repartie, seule, mais décidée à aller jusqu'au bout, déjà pour Laurent qu'il faut que je prévienne et pour Isabelle avec qui je me suis entrainée pendant toutes ces semaines et sans qui je ne serai pas là !!!

Au 30e km, j'arrive à retrouver Laurent (ou plutôt c'est lui qui me trouve), un peu soulagée car j'avais peu de le manquer (difficile de regarder où l'on marche et les spectateurs en même temps!!!) Je lui donne la mauvaise nouvelle et lis son regard inquiet, mais je dois repartir. Je regarde ma montre et mon temps moyen est de 5'43 du km…., je passe au 30e km avec 5mn de retard, difficile de rattraper tout cela et je décide donc de ne plus prendre mon chrono en compte (pour éviter le stress) et de le faire au feeling… La chaleur se fait de plus en plus pesante, même finalement si je n'en souffre pas de trop car grâce aux jets d'eau des lances à incendies, j'arrive à garder une certaine fraicheur…

Je passe le 30, 31e et km suivants sans ressentir ce fameux "mur", ce qui me met du baume au cœur…j'essaye d'accélérer ma cadence puisque mes jambes me le permettent…et ce jusqu'au 35e km. Je perds encore un peu de temps au ravitaillement du 35e….tout est confus car tous les coureurs commencent à ressentir un grande fatigue et donc se jette sur les bouteilles d'eau dans la bousculade la plus complète... En ce qui me concerne, ce sont surtout mes cuisses qui commencent à se faire sentir…les muscles se durcissent et j'ai l'impression d'avoir des poteaux à la place des jambes mais je reste concentrée et me motive en gardant Isabelle dans mes pensées…il faut que je le fasse pour elle…et franchement qu'est-ce que c'est 7km…rien, je peux le faire!!!! Et voilà mes jambes continuent à mouliner tant bien que mal… jusqu'au ravitaillement du 40e où je décide de ne pas m'arrêter…j'avale un coup de fouet, suivi par le reste d'eau que j'avais dans ma bouteille et je me lance sur le 41e. Surtout ne pas accélérer… garder le reste d'énergie pour le finish et là, au 42e j'accélère ma foulée (tout est relatif mais c'est l'impression que j'ai) c'est le 42e suivi par le rond-point…je souris aux spectateurs qui m'encouragent et me dirigent vers la ligne d'arrivée, soulagée et heureuse d'être allée jusqu'au bout, même si j'aurai aime la passer avec Isabelle.

Ca y est je franchis la ligne d'arrivée si mythique, le souffle régulier mais les cuisses douloureuses. Je passe sous l'arche sans même vérifier mon temps, car ce qui compte c'est de l'avoir fait…moi qui criait haut et fort que le marathon ce n'était pas mon truc…! Ah oui, j'oubliais…quand j'ai vérifié ma montre, elle indiquait 42,46 km (étonnant, non?!!!)

Isabelle je te dédie ce marathon qui n'aurait pas été possible sans toi et je suis certaine que tu pourras faire ton prochain en moins de 4h!!! Nous aurions pu le faire…. C'était vraiment une superbe expérience, j'ai pris beaucoup de plaisir à traverser Paris sous le soleil même si je n'ai pas nécessairement vu grand chose et qu'il faisait chaud…les animations étaient extrêmement nombreuses et les spectateurs formidables (même si parfois oppressants), mais surtout je tiens à remercier le club, Michel et Miguel et toutes les personnes avec qui je me suis entrainée, ces 12 semaines de préparation ont été extraordinaires, sur tous les plans (sportif, personnel, affectif,…)!!!

Merci à tous et à toutes… je ne l'aurais jamais fait sans vous…! Et le prochain me direz-vous?!!... C'est une autre histoire….