Marathon de Paris

Par Laurence Highnam

Je m'étais inscrite à ce marathon en même temps qu'une amie, qui allait faire son premier, et nous devions le courir ensemble, objectif 4 heures. Cependant, n'ayant pas eu l'occasion de faire des entraînements ensemble au début de la prépa, ni au cours de ces 10 semaines, et ayant commencé les séances avec Katia et Sandra, je me suis prise au jeu à l'idée d'améliorer mon chrono, et me suis retrouvée le jour J dans le SAS 3h30 avec Katia, Sandra, Catherine, Muriel et Stéphanie T. Il faisait froid et couvert, avec un méchant petit vent en prime, ce serait sûrement bien pour courir, mais là, on avait quand même un peu froid ! Nous nous étions entraînées avec un objectif ambitieux à mes yeux (il me fallait gagner ¼ d'heure sur Florence), mais le programme suivi à la lettre et le résultat du semi de Rueil étaient là pour prouver que ce n'était pas irréalisable. C'est avec une certaine appréhension, mais en même temps sérénité et confiance, que je me suis élancée sur les Champs Elysées avec les filles et les milliers d'autres coureurs, environ 12 minutes après le départ officiel. L'organisation du marathon expérimentait des départs par vagues, et par moitiés de sas, ce qui fut efficace, car il n'y a pas eu de

ralentissement à Bastille cette fois. Comme d'habitude après la délivrance du départ, nous devions veiller à ne pas céder à l'euphorie et à respecter une allure de 4.55/km, pas plus rapide, pour ne pas nous « griller» sur la fin. Les 5 premiers km se sont bien passés, sans souci. Nous courions côté gauche, pour récupérer James qui nous attendait au km 5 sur le trottoir pour mener l'allure, prendre les ravitaillements pour nous 4, me porter ma ceinture avec barres et gels, et bien sûr, me soutenir psychologiquement quand ça allait, forcément, se corser vers la fin… Ce fut un soulagement de le voir et de l'avoir avec nous dans « l'équipe ». Les kilomètres s'enchaînaient sans problème, nous étions en ligne avec l'objectif, 10 km passés en 49.30, 15 km en 1h14 14' et le semi en 1h44 25', mieux que mon record à Rambouillet il y a un an!

Je dois cependant avouer qu'à partir du 15°km, mon estomac a commencé à gargouiller, à se tordre un peu, et je n'ai pas été à l'aise de ce point de vue là de tout le parcours, ce qui était bien évidemment plutôt
angoissant. Je ne peux pas incriminer les gels, je n'en avais pas pris, le simple fait d'absorber du solide causait ces désagréments.
Lorsque nous sommes arrivés au km 23 pour courir sur les quais (avec Pascal et Matthias qui nous avaient rejoints), j'ai ressenti une première « lassitude » au niveau des cuisses, et j'ai craint le pire…Le 25° km a été passé dans les temps, en 2h03 51', légèrement plus rapide que l'objectif, notre petit groupe était toujours bien soudé.

La traversée du tunnel le plus long a été une épreuve pour moi, je suivais mécaniquement la foulée du coureur devant, j'avais trop chaud, j'en avais assez, et tout d'un coup, point de côté ! Cela faisait des mois que je n'en avais pas eu, mais je pense qu'il est survenu à cause de l'intestin qui se manifestait plus ou moins fréquemment…Bref, petit coup au moral, et difficulté pour respirer, fort heureusement passagère, sur environ 1 km. J'attendais le panneau 30 km avec impatience, me rappelant ce qu'avait dit Gérald il n'y a pas si longtemps, un marathon commence au 30° km….Nous l'avons passé en 2h29 26', soit 26 s de retard

seulement sur l'objectif. Katia a soudain « disparu », Pascal s'en est aperçu et est allé la rechercher derrière, elle est revenue, m'a dépassée, et je n'ai plus jamais pu revenir à son niveau ! Je la voyais devant, avec Michel, mais impossible de remonter sur eux! Pascal, Sandra, Stéphanie (et Christelle, venue pour finir avec Steph), étaient devant, partis pour atteindre l'objectif en-dessous de 3h30, et ce malgré la douleur à la côte de Stéph et la mauvaise jambe de Sandra. Voilà, pour moi, c'était le début de la « galère », ou, en d'autres termes, le « mur », les autres devant, et moi, poussive, derrière. J'ignorais où se trouvaient Muriel, et Catherine, qui courait jusque là en parallèle. Je ne voulais pas revivre le scénario de Florence, en plus, j'avais James avec moi, je ne pouvais pas le décevoir.

J'ai continué sans réfléchir, essayant d'accélérer, ça marchait sur

20 ou 30 m, puis je retombais dans cette foulée fatiguée que je connais si bien et que je hais ! Les douleurs dans les cuisses étaient lancinantes, le niveau d'énergie au plus bas. Ce qui m'a vraiment étonnée sur les 7 derniers km, c'est le nombre de coureurs que je dépassais malgré tout, il y en avait beaucoup dans un pire état que moi, et ça, c'est bon pour le moral ! James me proposait de l'eau ou de la nourriture, mais je refusais car j'avais le sentiment de ne rien pouvoir avaler. Cependant, 2 km avant l'arrivée, je me suis forcée à prendre mon premier gel, juste une bouchée d'ailleurs, car ça ne passait pas. Un peu d'eau là-dessus, et c'est parti jusqu'à l'arrivée !

La foule qui acclamait les coureurs, les voix

que l'on entendait au haut-parleur, tout cela était bien motivant pour terminer, et enfin, la ligne là-bas au loin. Quelques secondes plus tard, après l'arrivée, nous avons rejoint Katia juste devant nous, un petit « check » et on a commencé notre lente progression le long de l'avenue Foch, avec notre T-shirt « Finisher » jaune et notre poncho sur le dos, et malgré ça, on grelottait ! Nous avons retrouvé les autres un peu plus haut sur l'avenue, tous bien arrivés et contents. Encore une belle aventure d'amitié qui se termine, j'ai amélioré mon chrono de 12 mn, je termine en
3h33 29'

je ne suis qu'une minute derrière Katia (contre 7 à Florence !) Mon prochain objectif sera d'améliorer ce chrono à Amsterdam, avec une préparation qui je l'espère, sera aussi riche en amitié et solidarité que celle de Paris.

Un grand merci à nos meneurs d'allure, et surtout à James, qui m'a soutenue impeccablement, sans manifester impatience ou frustration, pendant ce marathon
J