# Marathon de Paris

***Par Stéphanie Tarin***

5h du matin ce dimanche 15 avril : le réveil sonne...déjà?? Il est bien trop tôt! Je dormirais bien encore un peu mais c'est hors de question, je dois me lever prendre un petit déjeuner car dans un peu plus de 3h - à 8h45 précisément- sera le donné le départ du marathon de Paris. Je n'ai pas faim, 3 jours que je me force à manger pâtes complètes et toute sorte de sucres lents et aliments énergétiques pour tenir le jour J!

Allez encore un effort, ça y'est nous y sommes, après des semaines d'entraînement, alors ce n'est pas le moment de relâcher ! Le petit déjeuner avalé, je prends une douche histoire de me réveiller un peu, j'enfile ma tenue et je patiente – je pourrais dire « tranquillement » mais ce n'est pas vraiment le cas … j'avoue je suis un peu stressée, je n'ai pas couru de course longue distance depuis 3 ans, et c'est comme si je courais mon premier marathon. Ce n'est pas tout à fait vrai puisque j'avais voulu tester la distance il y a 4 ans, et étant blessée pour Paris en avril, j'avais fait le marathon des Yvelines en octobre 2008, mais sans plan d'entraînement adapté, ni chrono pour me guider sur mes allures. Je l'avais alors bouclé en 4h04, contente d'arriver pour me dire « je suis marathonienne » !!

Mais j'ai pourtant vraiment le sentiment que c'est une 1ère, je me suis entraînée depuis plusieurs semaines avec un groupe de super nanas – Catherine, Sandra, Laurence, Katia et Muriel – pour ne parler que des filles car nous étions également souvent accompagnées de François, Pascal, James, Philippe, … Nous avons suivi à la lettre – ou presque ! – le plan de Michel pour terminer l'épreuve en 3h30 … c'était sans compter sur les « petites blessures » qui nous sont tombées dessus sur les dernières semaines … Je suis d'ailleurs en train de préparer les dernières affaires à emmener, et je découpe 3 bandes d'élasto que je suis sensée me coller

sur les côtes … je n'ai pas trouvé mieux que de me fêler bêtement des côtes il y a un mois. Je pensais que ça passerait, mais ça n'a pas été le cas. Sur les conseils de Laurence, je suis allée voir son osthéo quelques jours avant aujourd'hui, et je suis sensée le voir ce matin avant le départ pour qu'il me strappe les cotes, pour que je puisse terminer sans trop souffrir … j'en suis encore à me demander si je terminerais, malgré l'envie d'y arriver, quand je vois que l'heure tourne. J'attrape mes clés, et je descends attendre Catherine et Philippe qui m'ont encore une fois gentiment proposé de m'emmener. Je suis plus sereine d'y aller avec eux, cela me rassure un peu j'avoue … je ne les attends pas longtemps, ils arrivent, ils ont l'air en forme, on discute dans la voiture, l'ambiance est détendue ! Philippe est dans l'incertitude également car depuis 2 semaines il souffre d'une tendinite au tendon d'Achille et il y a encore une semaine il ne pensait pas pouvoir prendre le départ du marathon. Nous allons former une belle « brochette d'éclopés » car il y a aussi Sandra qui souffre de la hanche et a dû être au repos complet cette semaine, avec séances d'osthéo pour pouvoir aussi prendre le départ.

Nous voilà arrivés à Neuilly, on gare la voiture pour prendre le métro, nous sommes les 1ers sur le quai, ravis, nous ne pouvons nous empêcher de plaisanter en disant qu'au moins une fois dans la journée nous sommes 1er ;-) D'autres coureurs arrivent sur le quai … nous sommes facilement reconnaissables !! Deux stations de métro et nous voilà arrivés tout près du départ, nous rejoignons notre SAS avec Cat – celui des 3h30 – Philippe est dans celui des 3h00. On se donne rdv à l'arrivée en se souhaitant une belle course ! Le temps est gris et menaçant mais il ne pleut pas … espérons que cela tienne pendant la course. Finalement je jette les bandes d'élasto, je vais tenter sans …

Nous restons à l'entrée du SAS pour guetter l'arrivée de nos copines marathoniennes, nous avons prévu de partir toutes ensemble. Muriel arrive, puis Laurence, Sandra et Katia. Quel plaisir de se retrouver toutes, une petite photo tout sourire avant le départ – merci Muriel ! Nous sommes relativement détendues, le fait d'être entourées de mes copines m'aide à moins appréhender le départ, je me dis que nous allons faire une petite balade touristique dans Paris entre copines, cela aide à relativiser !

Le top départ est lancé pour les handisports, puis les élites, les préférentiels, et les SAS dans l'ordre du plus rapide au moins rapide. C'est notre tour, nous partons toutes ensemble, nous avons décidé de faire la majeure partie de la course ensemble. Avec Sandra, nous ne savons pas si nous pourrons tenir, et prenons le parti de nous soutenir jusqu'à la fin. Nous partons toutes ensemble, plus motivées que jamais, avec le sourire ! Les premiers kilomètres défilent assez vite, nous essayons de garder une allure régulière, entre 4'50 et 4'55 au kilomètre – Conseil donné par Michel. Au 5ème kilomètre, James nous rejoint et il sera avec nous pendant toute la course, pour nous encourager, prendre les ravitaillements, nous conseiller, nous rassurer, tout comme Pascal qui va nous rejoindre au 21ème km, au passage je les remercie et leur tire mon chapeau, ils nous ont bien aidées et facilité la tâche !

Le 10ème kilomètre arrive assez vite, nous le passons en 49’ et qq secondes, conformément au plan de Michel et à nos prévisions. Nous allons entrer dans le Bois de Vincennes, toujours ensemble. Pour l’instant tout va bien, les jambes ne sont pas douloureuses, les cotes ça a l’air de tenir, je sens la douleur mais je ne suis pas gênée pour respirer. Pour Sandra ça va aussi … Les difficultés commencent à venir un peu après le 15ème km, du 16ème au 17ème, je ne me sens pas bien, j’ai un gros « coup de mou », je sens que j’ai mal géré ma prise d’aliments, je n’ai rien avalé depuis le début de la course car je n’avais pas faim et j’aurais dû me forcer. Je refuse de prendre des gels et tout autre produit non naturel … mais là je sens qu’il me faut du carburant, et je ne refuse pas le bonbon Gu que me propose James, un grand merci, je me sens un peu mieux, et au ravito suivant, James me récupère une grosse poignée de raisins secs, salvatrice !! avec beaucoup d’eau, encore merci James, je sens que je retrouve de l’énergie et un peu de pêche.

Nous arrivons à maintenir le rythme des 5’ au km. Si nous continuons ainsi nous serons dans les 3h30 comme prévu, mais rien n’est encore joué, tout est à faire, car comme le dit Katia le marathon commence au 31ème km et nous n’en sommes qu’au 20ème ! Nous passons le semi en 1h44 et qq secondes, ce qui correspond au plan donné par Michel. Pascal nous a rejoint, et tout comme James, formidables, ils nous « chouchoutent » tout au long du parcours. Mathias nous rejoint également au 22ème et comme Pascal et James nous accompagnera jusqu’au bout. Nous sommes gâtées !! La motivation est toujours là, nous sommes ensemble, nous continuons d’avancer à un rythme régulier. Sortis du bois de Vincennes, nous allons devoir longer les quais pendant un long moment, je ne vais pas beaucoup apprécier cette partie, car cela commence à être difficile et surtout il y a un long tunnel qui n’en finit pas … ma claustrophobie me fait accélérer ma vitesse, je n’ai qu’une envie c’est de retrouver la lumière du jour !!

Et au 30ème km, une magnifique surprise m’attend, mon amie Christelle, qui a souvent participé aux entraînements avec nous, nous rejoint ! Elle va être avec nous jusqu’au bout, je suis tellement contente de la voir que cela me redonne la pêche pour garder le rythme, les kilomètres défilent, toujours à une allure d’environ 5’ au km. Je sens la douleur aux cotes mais ça va, les jambes commencent à être douloureuses aussi mais ça tient … et je me dis que si je suis arrivée jusque là il n’y a pas de raison de ne pas aller au bout. Nous avons nos accompagnateurs et accompagnatrice qui nous donnent la force de continuer et d’avancer, de garder l’allure.

Au 34ème km, Michel nous rejoint, il fera un bout avec nous aussi. Que plaisir d'être soutenues et encouragées, accompagnées par les personnes du club ! Le 35ème km arrive, je continue à décompter – plus que 7 km – j'essaie de me représenter mentalement à quel parcours cela pourrait correspondre, un tout petit entraînement … et les kilomètres défilent, nous avons distancé légèrement Katia et Laurence mais Sandra est toujours là, Pascal à ses côtés, elle souffre et a mis ses écouteurs pour ne plus penser à rien et avancer, je rentre dans la même logique … je ne pense plus à rien et j'avance, Christelle et Mathias à mes côtés, je regarde mon chrono de temps en temps, pour maintenir l'allure, c'est dur mais je n'y pense pas, avancer pour arriver le plus vite possible ... le 40ème kilomètre arrive, plus que 2000 m puis 1000m – 2 petits tours de piste me souffle Christelle ! Je me retourne régulièrement pour voir si Sandra est là … je la vois, concentrée avec ses écouteurs … l'arrivée est de plus en plus proche – Christelle et Mathias doivent malheureusement sortir du parcours, je vais franchir la ligne d'arrivée seule, je ne vois plus Sandra, elle est pourtant juste derrière, je voudrais tellement franchir cette ligne d'arrivée avec elle ! Plus que 500 mètres j'entends crier sur le côté … je ne vois pas encore l'arche, mais où est-elle ? Je continue d'avancer, j'avance en essayant de ne pas trop regarder le chrono, du plus vite que je peux … enfin je la vois, l'arche de l'arrivée, au beau milieu de l'avenue Foch, et là je prends conscience que ça y'est, je vais y arriver, je vais le finir ce magnifique marathon de la plus belle ville du monde !! Je passe l'arche et je regarde le chrono – 3h29'15 sont affichés sur mon chrono ! Je n'y crois pas, je suis sous les 3h30 in extremis !!

Je me retourne pour chercher Sandra qui doit être juste derrière et je ne la vois pas, je la cherche, j'attends, on me dit d'avancer, je retourne même sur la ligne d'arrivée, on me dit de me retirer de la ligne, logique mais je suis un peu perdue, sans mes copines, avec lesquelles et grâce auxquelles j'ai pu finir ce marathon ! Je les vois arriver juste quelques minutes après, Laurence et Katia, puis Catherine, on retrouve Sandra puis Muriel. Ca y'est nous avons toutes réussi !! Et quelle belle réussite, toutes entre 3h29 et 3h37, avec de super chronos, chacune a amélioré son temps, quelle belle aventure que nous venons de vivre ensemble. Encore merci et bravo les filles vous me manquez déjà ! Vivement la prochaine fois ! Allez, on remet ça ?

Un grand merci à Catherine, Sandra, Laurence, Katia, Muriel, James, Pascal, Christelle, Mathias, Michel, François, Philippe, … et bravo à vous !!