



## Marathon de Paris

Par François Trochu

Et voilà, c'est reparti pour un 5° marathon à Paris! Après avoir laissé famille et amis à l'Arc de Triomphe je pars m'échauffer avant de rentrer 30mn avant le départ dans le sas des 3 heures. Il n'y a pas encore beaucoup de monde et j'en profite pour me faufler discrètement dans le sas des préférentiels, je rejoins Benjamin le frère de Nico qui partage le même objectif: passer sous la barre des 3h ! 15s après le coup de pistolet, nous franchissons déjà la ligne de départ et j'essaye tout de suite de me caler sur mon allure 4mn09/km ; rapidement je vois mon cardio plus haut que prévu à 158 p/mn, sans doute à cause du stress en ce début de course, et je ne parviendrai à me stabiliser au rythme voulu que vers le 5ème km.

Rue de Rivoli j'entends crier à l'arrière "Salut François"; Super ! C'est Charles qui me rattrape et nous restons ensemble jusqu'au km10 que nous franchissons en 42mn09. Depuis le départ on est dans le peloton du 1° meneur d'allure des 3h, il y a beaucoup de coureurs autour de nous, c'est un avantage pour se protéger des rafales de vent mais c'est aussi un facteur de stress et un handicap aux points de ravitaillement qu'il faut gérer au mieux. Je finis par perdre Charles mais retrouve vite Benjamin. Au km12 à Vincennes je tape dans la main de ma fille aînée Marie-Pierre qui m'encourage du bord de la route. Nous avalons avec Benjamin les km, toujours au bon rythme, surtout après avoir franchi le "col" du 15ème km. Au 22° on retrouve comme prévu Nico chargé comme un traileur avec sac à dos et caméra frontale, quelle joie de retrouver un accompagnateur pour la 2° partie ! Mais là les choses se compliquent pour moi car j'ai la nette impression que leur vitesse est plus rapide et je le vois tout de suite à mon cardio qui monte à 158-160...je finis par changer d'écran sur ma

montre pour ne plus y penser et je m'accroche derrière les 2 frères dans la série des tunnels qui est toujours un passage épouvantable!

Je passe le 30ème km en 2h06mn25s soit, à 2 secondes près, trois fois le temps des 10 premiers km, c'est parfait. Nico et Benjamin vont toujours aussi vite et je sens que je n'arriverai pas à tenir jusqu'au bout à ce rythme, surtout avec les difficultés qui nous attendent entre le km31 et km36. Je décide alors de lever un peu le pied et je parcours seul les 5km les plus difficiles du parcours en 4mn25/km de moyenne. Au km36 je suis encouragé par ma famille Caroline et Estelle qui m'alertent sur mon temps un peu trop juste ! Au km38 je retrouve avec bonheur Nico mais Benjamin vient de décrocher, ses jambes lui font trop mal. Nico m'accompagne alors sur les derniers km et me pousse à rattraper une vingtaine de secondes sur le 2° meneur d'allure des 3h. A ce stade de la course je cours comme un automate, je suis

les conseils de Nico qui me ravitaille au passage, incapable de penser à quoi que ce soit si ce n'est à la douleur qui m'envahit de partout, et là ce n'est plus que le mental qui fait le reste, je me dis qu'il faut y arriver, que je savais que cela allait être très dur, que si près du but et après un tel entraînement ce serait trop bête de rater la barrière des 3h! Au km41 j'accélère un peu et je passe devant le meneur d'allure, je suis à bloc à 4mn05/km, je sens que je suis largement au dessus de mon seuil lactique mais ça n'a plus d'importance, je tourne à droite vers la route de la Muette puis à gauche sur la route de Suresnes, je continue à doubler un tas de coureurs, je passe le rond point de l'avenue Foch à la corde, j'entends les acclamations de la foule, enfin je vois l'arrivée, plus que 200m et je franchis la ligne au bord de l'explosion... Ouf! J'ai eu chaud! 2h59mn22s! Après la médaille, c'est la joie de voir mes enfants Antoine/Julia et Estelle/Pierre-Alain venus me soutenir, puis de retrouver tous les amis marathoniens : Benjamin qui termine en 3h03 content malgré tout d'avoir battu son record de Florence, puis Philippe, Antoine un ami de vélo, Anders, tout le groupe des filles qui ont toutes explosé leur record : Sandra, Stéphanie, Katia, Laurence, Catherine, Muriel, et leurs accompagnateurs James, Christelle, Pascal, Anne,...

Je suis hyper heureux d'avoir réussi mon objectif pour ce marathon qui aura été extrêmement dur sur la deuxième partie. Un grand Merci à Nico pour les derniers kms ! Ma satisfaction est inversement proportionnelle à la souffrance endurée...

Bravo aussi à Charles malheureusement victime d'une crampe sur la fin, et une pensée aussi pour Philippe M. qui n'a pas pu être sur le départ suite à sa blessure.

A quand le prochain Marathon ? Amsterdam en octobre !