

Un Marathon à Paris, les jambes, la tête, les amis et le chrono.



Comme beaucoup d'entre vous, je regrette qu'il faille anticiper des mois à l'avance notre participation à des courses. Au printemps nous avons souvent d'autres projets. C'est pourquoi j'ai mis si longtemps avant de courir en 2008 le Marathon de Paris. Je gardais pourtant du parcours et de l'ambiance un excellent souvenir et le regret d'avoir dépassé de peu la barrière des 4 heures.

Cette année mon entraînement a été régulier (30 à 40 kms par semaine) sans objectif particulier avant la fin du printemps. Le jour de Pâques, Philippe, non remis d'une entorse, m'a appris qu'il était forfait pour le marathon de Paris et qu'il cherchait un repeneur pour son dossard.

J'ai réfléchi un peu et le mercredi, en sachant que la météo était favorable, j'ai décidé de relever le défi des 4 heures à Paris. Echappant au stress prolongé d'une compétition prévue de longue date, je me suis simplement mise au régime "sucres lents" pour la fin de la semaine. Samedi, j'ai tiré ma flemme en allant jusqu'à faire un peu de chaise longue au soleil !

Dimanche matin, j'ai rencontré sur le quai du RER un primomarathonien buressois (non JDM). Il était vêtu de son débardeur en plastique comme beaucoup de ceux qui se rendaient ce matin là vers la place de l'étoile. Peggy nous a rejoint à la station Lozère et nous avons fait le chemin ensemble. Elle était confiante, bien préparée et bien organisée.

Nous nous sommes séparées à la consigne et avons gagné tranquillement notre sas de départ : 3h45 pour elle et 4h pour moi.

J'ai passé la ligne de départ 12 minutes après le départ et j'ai assez vite pu avancer dans la course pour dépasser dans la rue de Rivoli les fanions marqués 4 heures.

Tout allait très bien. J'ai vu au bord du chemin le bagnard et deux de ses amis qui criaient « Ils sont où les kikourous ? » et puis Emmanuel, un ancien du JDM m'a reconnu grâce au dossard JDM que j'avais dans le dos. Enfin à plusieurs reprises j'ai été encouragée par mon prénom qui figurait sous mon numéro. Beaucoup de spectateurs, d'orchestres sur les trottoirs sous un beau soleil avec un petit vent juste comme il faut.

J'ai fait bien attention à gérer mes ravitaillements. L'eau était en bouteille : aussi on peut la garder et boire peu et souvent en la laissant chauffer un peu dans la main. Pour le

solide seulement du sucre et un peu de raisins secs et surtout au 15^{ème} et au 30^{ème} kilomètre un tube de cette potion magique, concentré d'énergie, qui m'avait si bien réussi lors de mes derniers trails. Donc je me suis à peine arrêtée aux ravitaillements, ralentissant toutefois pour regarder par terre afin de ne pas glisser sur les peaux de banane et d'orange.

Le tour dans le bois de Vincennes était court et le semi, rue Daumesnil, à 1h53 m'a mise en confiance. Le deuxième passage place de la Bastille était encore délirant d'ambiance et l'arrivée sur les quais de Seine de toute beauté : Notre Dame puis la conciergerie et le musée d'Orsay....

Au 25^{ème} kilomètre Etienne et Elisabeth m'ont interpellée. Ils attendaient Peggy que j'avais donc doublée (elle avait des problèmes de déshydratation). Comme en 2008 les montagnes russes des tunnels le long des voies sur berge ont marqué un tournant dans la course avec l'arrivée sournoise de la fatigue. Celle-ci s'est installée pour de bon en face de la Tour Eiffel. Les masseurs installés devant le Trocadéro étaient déjà bien occupés alors que je sentais naître une crampe dans la cuisse droite et que mes plantes de pied commençaient à chauffer. J'ai pris un cachet antidouleur et une sporténine anticrampe. Le marathon devrait s'arrêter à 30 kilomètres !

Au-delà du mur c'est vraiment la tête qui prend les commandes. Je me suis concentrée sur la ligne bleue ou j'ai choisi de courir sur les lignes blanches plus douces pour mes pieds endoloris que les pavés. Malgré tout je continuais à doubler pas mal de gens... mais aussi à me faire doubler !

A la porte d'Auteuil surprise ! Jean-Yves était là et m'a vu : c'était super et je suis repartie pour ne plus m'arrêter du 35^{ème} au 42^{ème} kilomètre : la traversée du bois de Boulogne, interminable le long de la ligne bleue. Et puis la place de la porte Dauphine et le tapis bleu et la grande arche de l'Arrivée. C'est fini, j'ai pleuré. J'ai regardé ma montre : 3h54'47s.

Mission accomplie. Le tee-shirt finisher est bien mérité. Les pieds ont rafraîchi très vite mais les jambes se sont nouées et les crampes sont proches. Avec le vent frais et la fatigue, les coureurs ont revêtu les ponchos verts, bleus, rouges et c'est un cortège multicolore silencieux qui avance lentement vers les stands de ravitaillement et de consigne.

Au ravitaillement j'ai rencontré Catherine de l'AFCF; en discutant avec elle mon émotion a passé et ma fatigue s'est intensifiée. On a parlé des prochaines "12 heures de Bures"...

Anne-Marie M.