

## Compte-rendu : marathon de Paris (6 avril 2014)

L'an dernier, j'avais décidé de courir le marathon de Barcelone (compte-rendu de la course ici : <http://www.tempscousepartners.com/jfbanck/index.php?post/2013/04/02/HERVE-NOUS-CONTE-SON-> en visant un chrono de 2h40 – et j'avais finalement bouclé la course en 2h43. Ça faisait tache, ces trois minutes de trop, et c'est donc avec la ferme intention de les effacer que je m'alignais, ce dimanche 6 avril 2014, au départ du marathon de Paris. L'objectif était simple : tenir mes 3 min 45 / km, mais jusqu'au bout cette fois, et en faisant bien attention à ne pas partir trop vite ...

La préparation s'était bien passée, malgré quelques contraintes professionnelles et un petit blocage de la hanche droite, que le kiné a fait disparaître en quelques séances. Au cours de ces dix semaines de préparation, j'avais progressivement allongé les séances, travaillé l'allure marathon, et quelques allures plus rapides ; dans l'ensemble, les séances à l'allure marathon passaient bien, j'avais juste un peu de mal à tenir mes allures semi et 10 km sur les séances plus rapides, mais on m'avait expliqué que ça n'avait rien d'inquiétant. Ma préparation est détaillée ici : [http://www.normalesup.org/~seitz/Plan\\_d\\_entrainement\\_Marathon\\_de\\_Paris\\_2014.pdf](http://www.normalesup.org/~seitz/Plan_d_entrainement_Marathon_de_Paris_2014.pdf) (il faut beaucoup zoomer pour que tout devienne lisible ; des liens cliquables donnent accès à une description détaillée de chaque séance). Et c'est donc plutôt confiant que je suis monté dans le TGV ce samedi 5 avril, en direction de la capitale ...

La première épreuve avait d'ailleurs lieu le samedi : sur une course à 50 000 inscrits, le retrait des dossards est déjà délicat ! L'organisation avait loué une immense halle du parc des expositions de Paris, une espèce de construction métallique de plusieurs hectares, où des bénévoles vous aident à trouver la porte d'entrée (!), où des vigiles vérifient que vous n'êtes pas en train de poser une bombe, et où des centaines d'exposants en tout genre tâchent de vous convaincre d'acheter leurs chaussures, de s'inscrire à leurs courses, ou de manger leurs poudres de perlimpinpin pour faciliter la récupération ... J'avais déjà couru, trois fois, le marathon de Paris (en 1998, 1999 et 2000), à l'époque où je faisais mes études là-haut, et maintenant que j'y repense, j'avais effectivement retiré mon dossard dans cette espèce de foire aux bestiaux géante (où le bestiau, c'est le coureur;-) ), mais voilà, à l'époque j'étais parisien, je ne m'étonnais pas de ce genre d'organisation ! En comparaison, le retrait des dossards du marathon de Barcelone, l'an dernier (avec ses 18 000 inscrits), était presque familial ... Une fois mon dossard en poche, je me suis mis en quête du stand de la pasta party (il était un peu plus de 19h, l'heure de dîner, et j'avais justement réservé un repas à la pasta party en m'inscrivant ; je devais ensuite retrouver plusieurs amis montpelliérains, avec qui je devais dîner, parce que je m'étais laissé dire que les quantités servies à la pasta party n'allaient pas me suffire ...).

Et effectivement, le dîner officiel n'était pas vraiment à la hauteur : imaginez une série de tables et de chaises dans un coin de la halle, entourées de stands qui proposent toute sorte de trucs à manger – sauf ce qu'il faut manger la veille d'une course ! En entrant dans la zone, je suis d'abord tombé sur un stand de crêpes (oui, des crêpes !), qui embaumait le voisinage de ses odeurs de gaillon ; le stand suivant proposait des pizzas à l'aspect industriel, le suivant, du chili con carne (!?!), et quelques autres stands de malbouffe plutôt écœurante. J'ai fini par demander où trouver des pâtes ou du riz, on m'a indiqué un stand vide, où les pâtes allaient bientôt arriver ... et où quelques dizaines d'autres coureurs désespérés attendaient avec la même impatience. Deux personnes ont fini par apporter une gamelle de pâtes et à en remplir des petites boîtes en carton, avec visiblement l'intention de nous les distribuer, mais à la condition qu'on se range en une belle file indienne devant leur stand. La foule affamée était peu disposée à s'organiser,

l'énervement commençait à monter, des plaintes contre l'organisateur commençaient à se faire entendre, et les petites boîtes de carton remplies d'une centaine de grammes de pâtes ne me faisaient décidément pas rêver. J'ai offert mon ticket de pasta party à la première personne qui a manifesté son intérêt, et j'ai bien vite rejoint mes amis coureurs, qui, dans leur petit studio près de la gare Saint-Lazare, allaient brillamment corriger la défaillance de la pasta-party officielle ...

C'est donc avec mon ami Raphaël (copain d'entraînement du 100 bornes ces deux dernières années), quelques collègues à lui, et deux coureuses du MAAM très sympa, Chloé et Anaïs, que nous avons fait le dernier ravitaillement de sucres lents, en discutant des particularités du parcours, de la météo prévue, et de nos objectifs aux uns et aux autres ... Le soir, je me couchais confiant, un peu inquiet de l'heure du réveil (5h00, histoire de terminer mon petit-déjeuner 3h30 avant le départ de la course, qui serait donné à 8h45), mais en ayant tout préparé pour le lendemain.

Et c'est sous un joli soleil printanier que, le lendemain vers 7h, je commençais mon premier échauffement. Une dizaine de minutes de footing cool, histoire de commencer à chauffer la machine, tout en me laissant la possibilité de repasser aux toilettes ensuite, à l'hôtel, avant de me mettre en route pour la zone de départ. Les sensations étaient excellentes, je ne sentais plus aucune fatigue du plan d'entraînement. Après avoir récupéré mes affaires à l'hôtel et rendu la clé de la chambre, je suis donc allé prendre le métro pour me rendre à la zone de départ. J'avais une correspondance à prendre : sur le premier trajet, nous étions déjà quelques dizaines de coureurs en survêtements colorés (et le chauffeur de la rame, nous apercevant si nombreux, nous a gratifiés d'un petit message d'encouragement dans les haut-parleurs du métro :-). Mais le deuxième trajet était un peu plus rock'n roll : quand la rame de métro est arrivée en station, des milliers de coureurs s'y entassaient déjà, collés contre les vitres, et inquiets de nous voir prétendre les rejoindre ... Nous avons pu nous entasser malgré tout, et c'est donc dans une ambiance chaleureuse, mais confinée, que nous avons rejoint le quartier de l'Étoile. À la sortie du métro, j'ai re-croisé par hasard Chloé, coéquipière du MAAM, avec qui nous avons échangé quelques mots d'encouragement, puis Raphaël et ses collègues, qui s'apprêtaient à prendre leur petit déjeuner à base de gâteau sport sur un banc public. La météo était vraiment de la fête : juste quelques nuages moutonneux, aucun risque de pluie, et une douceur qui faisait plaisir. J'ai pu déposer rapidement mes affaires à la consigne, et entamer mon deuxième échauffement (une vingtaine de minutes, avec quelques accélérations progressives). Les sensations, pour le coup, étaient un peu moins bonnes : je sentais des résidus de fatigue dans les cuisses quand je faisais mes accélérations, je n'avais pas tout à fait les meilleures jambes. J'ai rejoint mon sas de départ, pour passer la dernière dizaine de minutes à attendre le coup de pistolet.

Forcément, le départ était un peu encombré ; des gens qui se trouvaient dans le sas des dossards préférentiels, mais qui descendaient les Champs-Élysées à un petit 14 km/h, et entre lesquels il a fallu zigzaguer sans trop s'énervier. Heureusement j'ai pu prendre mon rythme de croisière en quelques hectomètres, et, la descente aidant, c'est en 3 min 38 que je couvrais le premier kilomètre. J'ai très attentivement surveillé mon allure dans les kilomètres qui ont suivi, le long du Louvre, en direction de la Place de la Bastille, pour ne pas reproduire mon erreur du marathon de Barcelone, et me caler bien sagement à mes 3 min 45 / km. Je me trouvais à la fin d'un groupe d'une dizaine de coureurs, qui avaient tendance à courir un peu trop vite par moments, et à se laisser rattraper à d'autres ; nous étions visiblement quelques-uns à nous caler sur une allure régulière de 3 min 45 / km, si bien que, même quand je perdais le contact avec le groupe, je n'étais jamais complètement isolé.

Après 6,5 km de course, quelques faux-plats montants se sont succédés pour nous amener à l'entrée du Bois de Vincennes. Les sensations étaient normales, sans être grandioses, en tout cas je prenais un soin maniaque à rester sur mon allure prévue. Notre petit groupe s'est progressivement disloqué, mais je restais toujours au contact d'un coureur de l'U.S. Roanne, qui, déjà le long du

Louvre, avait tendance à laisser filer notre groupe quand l'allure augmentait. Je commençais à me dire que nous ferions sans doute une bonne partie de la course ensemble, si décidément nous prenions le même soin à garder une allure qui semblait être la même ...

Malheureusement pour moi, les kilomètres passant, je devais commencer à m'employer un peu pour garder ma moyenne. Autour du 14ème km, dans le Bois, puis (après quelques faux-plats), en terminant le 17ème km, je commençais à sentir une petite fatigue s'installer, qui m'obligeait à piocher un peu dans les réserves pour maintenir mon allure. C'est également en terminant le 17ème kilomètre que j'ai senti un petit échauffement sous la base des deux gros orteils, et qui m'aurait encore valu de belles ampoules si je n'avais pas pris soin, les trois dernières semaines, de me tanner la peau des pieds avec des crèmes spéciales chaque jour (je pense que c'est grâce à ça que ces ampoules ne sont jamais devenues douloureuses : la peau était déjà reformée en-dessous, et je n'ai pas senti de brûlure, même en fin de course). Je commençais aussi à me dire qu'il allait falloir s'hydrater : il faisait un bon 20°C, sans doute davantage, et tous mes concurrents prenaient à boire à la plupart des ravitaillements. Moi, qui n'aime pas boire en courant (boire ou courir, il faut choisir!), j'ai l'habitude de ne rien avaler en course, sauf bien sûr quand je suis sur un 100 bornes, entouré de mes accompagnateurs qui me tendent mes bidons préférés au moment où ça me fait envie :-). Là, il ne fallait plus faire sa diva, et j'ai donc décidé de prendre une petite bouteille d'eau au ravitaillement suivant (autour du semi-marathon) : j'en ai profité, au 19ème km, pour manger une petite pastille sucrée (j'avais pris un peu de ravitaillement sur moi : trois pastilles et un gel, que j'ai finalement tous consommés pendant la course). Pas de chance, cette petite fatigue qui s'installait, ce n'était pas une hypoglycémie, et la pastille sucrée n'a rien changé à mes sensations. C'est donc avec une inquiétude certaine, à l'approche du semi-marathon, que j'ai dû laisser s'éloigner, pour ne plus le revoir, mon compagnon roannais qui, lui, continuait à jouer les métronomes avec une régularité qui faisait plaisir à voir ... De mon côté, j'ai eu la chance, à ce moment où le vent de face se faisait assez violent, de me trouver avec deux autres coureurs, et je les ai encouragés à prendre des relais, courts mais réguliers, pour nous protéger du vent (réflexe d'ancien cycliste!). L'un des deux avait été mon voisin, sur la ligne de départ, nous avons échangé quelques mots ; malheureusement pour lui, il a ensuite connu une défaillance encore pire que la mienne, et après quelques kilomètres je l'ai perdu de vue, pour ne le revoir, à l'arrivée, que plusieurs minutes après que j'en aie fini ...

Le 23ème kilomètre, après un nouveau passage sur la Place de la Bastille, nous approchait des quais de Seine ; les groupes de musique, disséminés le long du parcours, nous encourageaient à coups de trompettes ou de guitares électriques. À ce moment-là, nous passions devant un groupe de rock, qui jouait de la musique rythmée en haut d'une petite descente : la combinaison rock + descente m'a donné des ailes pour quelques dizaines de mètres, mais forcément, les musiciens sont rapidement sortis de mon champ auditif, et la descente s'est vite arrêtée (et c'est peut-être mieux comme ça, on arrivait au niveau du fleuve;-). Les quelques kilomètres qui longent la Seine sont réputés éprouvants : c'est une longue ligne droite, avec quelques tunnels interminables, et des faux-plats descendants pour y entrer, et montants pour en ressortir. Je luttais pour maintenir mon allure, j'y parvenais encore, mais les sensations devenaient vraiment mauvaises, les jambes commençaient à faire mal, j'avais perdu le sourire ... Plusieurs amis coureurs m'avaient dit qu'ils n'avaient pas aimé ces passages dans les tunnels, à cause justement des faux-plats montants qui les ponctuent. Je m'étais moqué d'eux en répondant « Eh, ce n'est pas le Tourmalet ! ». C'est donc la phrase que je me répétais en remontant à la sortie de chacun des trois tunnels – et dans l'état où je commençais à me trouver, il ne fallait de toute façon pas que ce soit le Tourmalet !

Vers la fin de ce passage, juste avant le 30ème kilomètre, il y avait un ravitaillement sur la Place du Trocadéro : j'avais décidé de reprendre à boire (là aussi, j'en avais profité, un peu avant, pour manger un truc sucré, sachant que je pourrais ensuite me rincer la bouche avec la bouteille d'eau). Je devais commencer à ne plus être tout à fait lucide, et dans ces circonstances-là, ma

foulée hyper-rasante me joue parfois des tours : sur la Place du Trocadéro (à t=1h52 de course), en me dirigeant vers la table de ravitaillement, j'ai réussi à me prendre les pieds dans ... un pavé qui devait dépasser un peu des autres ! Heureusement, j'étais en train de ralentir pour attraper à la volée une bouteille d'eau, et la chute n'a pas été douloureuse (quelques écorchures au coude et au genou gauches). J'ai pu me relever immédiatement, et attraper la bouteille que m'avait tendue un bénévole, et qui, du coup, me regardait avec inquiétude : « Ça va ? », « Oh oui, j'en ai vues d'autres !... », et j'ai pu boire un coup sans plus me préoccuper de l'accident. À la limite, j'étais presque content qu'il me soit arrivé quelque chose, je commençais à me lasser de la monotonie de cette fatigue qui m'envahissait petit à petit, je prenais subitement conscience qu'il pouvait m'arriver aussi d'autres avanies – et, un peu paradoxalement, ça me rassurait presque !

Je suis passé au 30ème kilomètre tout juste dans les temps pour finir en 2h40 (je passais devant la borne en 1 h 54 min et 0 s ; j'étais en train de me dire que les 12 km me prendraient 45 minutes si je les couvrais à l'allure prévue, et que je gardais 1 minute pour les derniers 195 mètres, ça rentrait tout juste ...). Sauf que je sentais bien que les 12 km à 3 min 45 / km, ça n'allait pas être une partie de plaisir (à la rigueur, les 195 mètres m'inquiétaient moins ;-)) ! Et effectivement à partir de ce moment-là, je n'ai plus réussi à tenir mon rythme prévu. Pire : à partir du 33ème km, j'ai littéralement explosé, et j'ai couvert les neuf derniers kilomètres en me traînant comme une âme en peine, à un piteux 4 min 30, même 4 min 50 / km ... Quand j'entrais dans le Bois de Boulogne (autour de ce funeste 33ème km), une spectatrice en tenue de sport s'est mise à courir à côté de moi : elle avait vu que je n'avais plus l'air de rien, elle voulait m'encourager. Je lui ai dit « Je suis mort ! », elle m'a répondu « Non tu n'es pas mort ! Je te donne toute ma force, toute ma vie ! Allez, vas-y ! ». C'était très aimable à elle, mais je ne voulais pas avoir sa mort sur la conscience : je lui ai laissé un peu de vie, et moi j'ai continué à traîner ma douleur en attendant l'arrivée ... Avant de la laisser, je lui ai demandé son prénom (Nadia, je crois – ou était-ce Sarah ? oui, je vous dis que je n'avais plus toute ma lucidité ...), et l'ai chaleureusement remerciée en m'éloignant ...

Les quatorze derniers kilomètres de mon marathon de Barcelone, l'an dernier, avaient été très douloureux, je m'étais fait mal comme jamais, pour essayer de limiter la casse sur le chrono. Là, alors que j'étais parti sur des bases moins rapides, et que j'avais gardé des sensations correctes plus longtemps (je me suis amusé, en passant devant la borne du 24ème km, à me souvenir qu'à Barcelone, j'avais rêvé que les chiffres s'inversent, et que le 24ème km se transforme magiquement en 42ème ... cette année à Paris, je n'en étais pas à invoquer la magie noire au 24ème km !). Mais ces neuf derniers kilomètres ont été encore pires que les quatorze derniers de Barcelone ! J'étais complètement impuissant, je plafonnais à une allure ridicule, qui me faisait souffrir, sans me donner la consolation de préserver mon chrono. Je me suis fait dépasser par des wagons de coureurs, je n'ai réussi à en accrocher que deux (sur les 150 qui m'ont doublé), qui ont même fini par se laisser décrocher (?!? des gens dans un état encore pire que le mien !?!). Je commençais à avoir soif (était-ce la raison de ce coup de bambou du 33ème km ? bien possible ... mais pourtant je n'étais pas particulièrement déshydraté dans l'après-midi qui a suivi), et au ravitaillement du 40ème kilomètre, je me suis précipité sur une bouteille d'eau, que j'ai bue jusqu'à la dernière goutte (les précédentes, je leur avais rendu leur liberté après seulement deux gorgées ... là, je me moquais d'avoir mal à l'estomac, et de perdre du souffle à boire goulûment les 30 centilitres d'un coup ...).

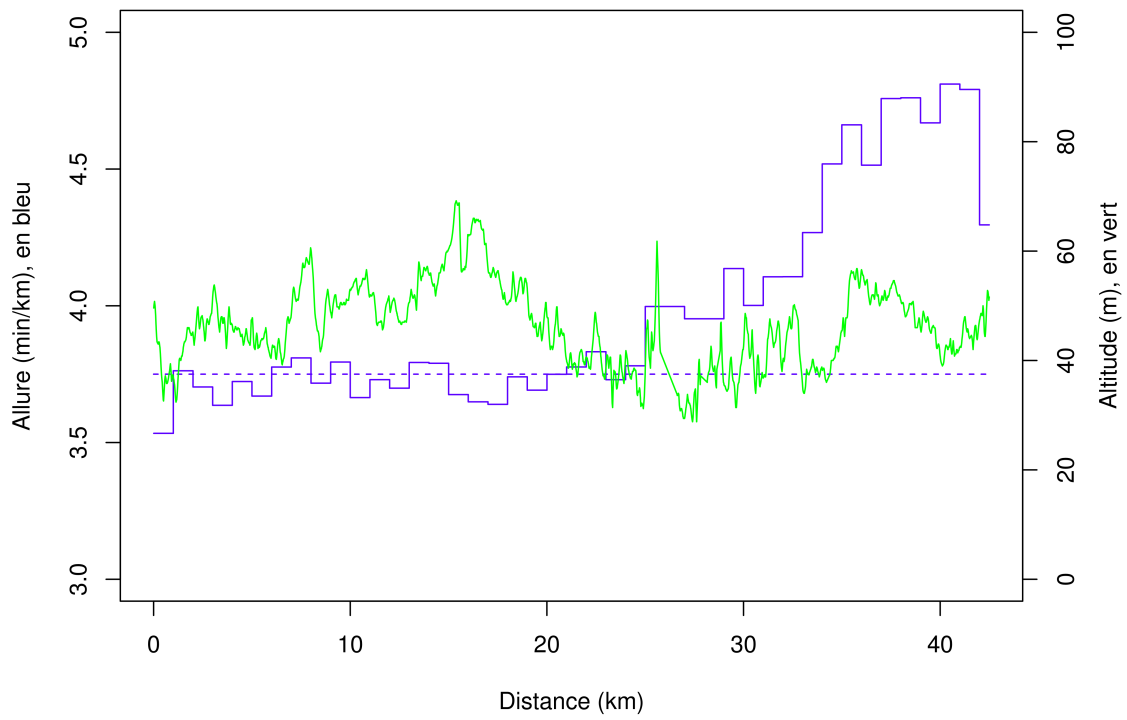
La sortie du Bois de Boulogne, au 42ème kilomètre, était une délivrance ! Un rond-point à contourner, et je m'engageais sur l'avenue Foch, je voyais, au fond, l'Arc de Triomphe, et surtout, devant moi, là, tout près, cette ligne d'arrivée que j'appelais de mes vœux depuis 45 minutes ! Je l'ai finalement franchie après 2 h 49 min 19 s, plus de neuf minutes de plus que mon objectif, et plus de six minutes de plus que mon chrono barcelonais de l'an dernier, qui m'avait déjà déçu ... Une copine (de l'époque où, justement, j'étudiais à Paris), Marie-Lan, m'avait dit qu'elle serait photographe accréditée sur la course (elle est bénévole pour la Wikipedia), elle m'avait demandé

mon numéro de dossard pour être sûre de me prendre en photo. Je l'ai retrouvée au milieu de la grappe des photographes qui prenait des photos de l'arrivée. Elle m'a dit qu'elle avait été témoin, Place du Trocadéro, de mon numéro d'acrobatie aérienne sur pavé (elle ne m'a pas pris en photo quand j'étais en vrac sur la chaussée, c'est dommage, j'aurais été curieux de voir l'image!). Elle a, en revanche, pris une photo de moi à l'arrivée (alors que je venais de passer la ligne, et que je ne l'avais pas encore vue), où je trouve que, dans mon regard, on lit très bien à la fois la douleur et la déception :



**Juste après l'arrivée (crédit photo : Marie-Lan Taÿ Pamart)**

Je ne vous le cache pas, en sortant d'une course comme celle-là, je n'aime toujours pas davantage la distance du marathon ... Ironie du sort : avant la course (alors que j'étais encore confiant sur ma performance), je m'étais déjà inscrit à mon prochain marathon ! Je dois aller à Taïwan pour le boulot début juin, et je me suis aperçu qu'il y aurait un marathon (le marathon de Taipingshan, le 8 juin) pendant mon séjour là-bas ; j'avais décidé d'en profiter pour courir ma première course en Asie ... Inutile de dire que je me présenterai sur la ligne de départ avec humilité, et que je n'ambitionnerai qu'une seule chose : de terminer avec des bonnes sensations ! Je partirai sur un rythme de 4 minutes au kilomètre, pas moins, et je ne m'amuserai à accélérer que si vraiment il y a matière à amusement ! Et pour le printemps prochain, j'ai déjà une petite idée de la course qui me ferait vraiment plaisir : la distance me convient davantage, c'est dans le Périgord, et c'est une course dont je garde d'excellents souvenirs :-)



**Allure au kilomètre (en bleu), et altitude le long du parcours (en vert). L'allure moyenne visée (3 min 45 / km) est indiquée par la ligne pointillée bleue.**