

Mon premier marathon

Semaine 13 du calendrier, on est le 31 Mars, à la sortie d'une réunion, des collègues me demandent si j'étais prêt pour mon premier marathon, je leur souris en leur disant que ça devrait le faire. De retour dans mon bureau j'ouvre ma messagerie et des mails d'encouragement de collègues basés aux USA et en Norvège m'attendent. A la maison, ma fille me demande comment je me sentais. Moi qui suis zen de nature, je commence à sentir comme qui dirait une petite pression monter.

Vendredi 1^{er} Avril, je dépose une journée de congé pour aller récupérer mon dossard, histoire d'éviter le rush du Samedi. L'ambiance est bien sympathique à la porte de Versailles, j'ai le temps de flâner dans les différents stands et de discuter avec quelques coureurs avant de rentrer tranquillement chez moi.

Samedi après-midi, après avoir épinglé mon dossard sur mon maillot, préparé mon gâteau ultra énergétique (contenu dans le pack marathon), pour le petit déjeuner du lendemain, numéroté les gels, défini les points de rendez-vous pour le ravitaillement avec ma femme, validé tout ce qu'il me fallait dans ma check liste, je file passer un petit moment avec les amis du MASC. Je suis gentiment accueilli par des « Alors comment tu te sens ? Ça va le faire ; tu t'es bien entraîné, on compte sur toi hein » Je me dépêche d'avalier quelques verres de jus de pomme, de grignoter quelques carottes avant de me sauver. Il faut se coucher tôt ce soir.

Je trouve la famille devant la télé, je leur souhaite une bonne nuit avant d'aller me coucher. Je me réveille vers 5H30 après une nuit bien agitée. J'attaque le gâteau ultra énergétique et comme le petit déjeuner n'a jamais été mon truc je dois me forcer (on ne court pas un marathon le ventre vide mon gars). Ma femme me rejoint dans la cuisine, je sens sur son regard une certaine inquiétude, va te recoucher chérie lui dis-je, on se voit au vingtième km comme promis, tout ira très bien. Elle me regarde enfiler mon maillot, lacer mes chaussures, « n'oublie pas de mettre de la crème sur tes pieds pour éviter les frottements » me dis-t-elle.

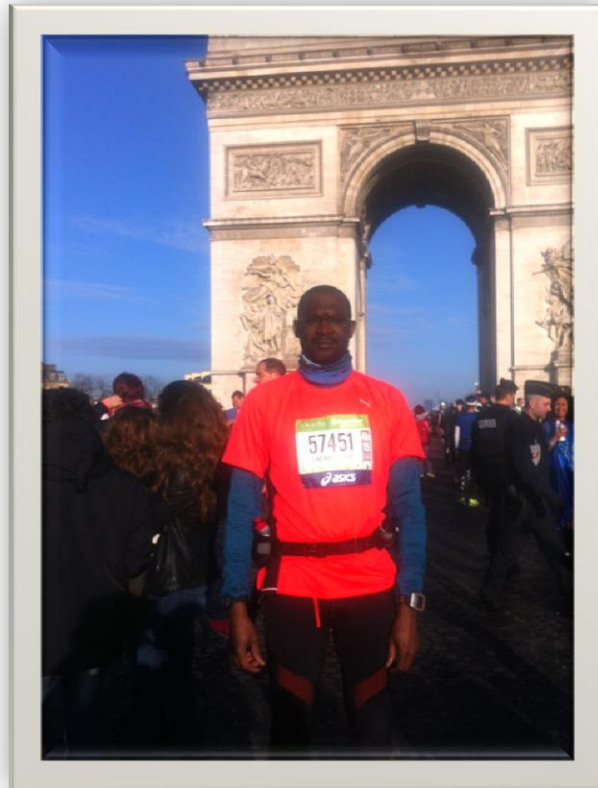
Je prends mon sac, vérifie une dernière fois le contenu. Elle m'accompagne jusqu'à la porte, m'aide à réajuster mon bonnet je la serre dans mes bras avant de dévaler les escaliers direction la gare.

Sur le quai de la gare je reconnais tout de suite deux marathonniens, l'un semble déjà être dans sa bulle tandis que l'autre est en train de manger devinez quoi, une part du fameux gâteau.

Le trajet jusqu'à Montparnasse s'effectue calmement et une fois sur le quai du métro, j'aperçois une armée de personnes en tenue de sport ; ça y est, cette fois on y est. L'arrivée de la rame me conforte dans mon impression, tous les wagons sont remplis de coureurs. La rame se vide à la station Charles de

gaulle étoile. L'Arc de Triomphe vous accueille sous un soleil matinal magnifique alors que des cars de touristes déversent des quantités de coureurs. Je me dépêche d'aller déposer les affaires aux consignes, histoire d'être tout de suite dans le bain.

J'ai le temps de prendre quelques photos et de discuter avec les coureurs de différentes nationalités avant de rejoindre tranquillement mon sas de départ.



Le top départ est comme une délivrance, j'ajuste mes écouteurs et attends que le flot soit devant moi avant de démarrer.

La place de la Concorde, la rue de Rivoli que l'on descend en contresens, défilent très vite.

Les conseils de Denise me viennent à l'esprit « Ne va pas trop vite », j'essaie de freiner mon ardeur en me callant autour de 11-12 km/h. Nous voilà à Bastille, premier ravitaillement que j'ignore allégrement « Il faut s'arrêter à chaque ravitaillement même si c'est pour un petit moment » m'avait pourtant dit coach Guy. Je me contente d'avaler mon premier gel et de boire un peu dans la gourde. Première montée sur Vincennes, le peloton s'étire un peu mais personne ne lâche. Au environ de la porte Dorée mon téléphone sonne, je décroche, « Nous sommes au km 20 environ 100m après la

structure gonflable, comment tu te sens ? » me demande ma femme. Je la rassure avant de mettre ma musique en pose, histoire de bien savourer cette ambiance si particulière. Tout le monde à l'air d'être bien autour de moi. On sourit, on apprécie les encouragements du public venu très nombreux. J'entame une conversation avec un groupe d'Anglais qui participent au marathon de Paris pour la deuxième fois. Km10, second ravitaillement, « il faut s'arrêter à chaque ravitaillement même si c'est pour un petit moment ». J'avale mon second gel sans m'arrêter, ça va, je me sens bien. Je lâche les compagnons Anglais au km 13, l'hippodrome de Vincennes est en vue, le groupe des coureurs est toujours compact et personne ne montre des signes de fatigue. Km15, ravitaillement en vue, cette fois-ci, je décide de respecter les consignes de coach Guy. Je m'arrête 30s histoire de prendre un bout de banane et quelques raisins secs. Le bitume est mouillé, il faut faire attention de ne pas tomber. Il commence à faire chaud, la traversée de Saint-Mandé se fait sans souci. Nous revoilà dans Paris, km 20, il faut ralentir pour ne pas louper le RDV avec la famille. Je passe sous la structure gonflable et malgré la foule compacte, j'aperçois ma fille qui agite ses grands bras. Elle me tend une ceinture de ravitaillement que j'échange avec celle que je portais. J'en profite pour enlever une couche de vêtement. « Dépêche-toi Papa, tu es en train de te faire doubler par tout le monde » me lance ma fille cadette ce qui fait rire pas mal de monde autour d'elle. RDV au 30km vers la Maison de la Radio pour un second échange est pris. Me revoilà reparti, gonflé à bloc, on remonte tranquillement avenue Daumesnil et retour sur Bastille avant de bifurquer vers les voies sur berge. Jusque-là tout va bien pour moi.

Km25, les tunnels se succèdent et les côtes pour en sortir aussi ! De plus en plus de coureurs qui marchent. Côté chrono, je suis un peu en retard par rapport à un semi, « Ne va pas trop vite ». Je décide de ne pas accélérer et on verra après le km30.

Km30, mes logisticiennes sont au RDV, je récupère rapidement le ravitaillement pour affronter les derniers km. La fatigue commence à se faire sentir, mais je maintiens le rythme prêt à franchir ce fameux mur. Au ravitaillement du km 35, je m'arrête pour me rafraîchir le visage sans oublier d'avaler mon gel. Nous voilà dans le bois de Boulogne, avancer devient de plus en plus difficile. Je regarde ma montre Garmin, ma vitesse tourne au tour de 8 km/h. Autour de moi, plus personne ne parle, le bruit des pas est de plus en plus lourd. Plus on avance, plus la fatigue se lit sur les visages. J'ai l'impression d'être entouré de zombies. Je regarde de nouveau ma Garmin, ma vitesse est de 7km/h. Je décide de marcher un peu (il n'y pas de mal à se faire du bien). Dans ma tête j'entends une petite voix qui me demande « Quand est-ce qu'on arrive, c'est encore loin ? ». Je serre les dents et je visualise le beau maillot Finisher qui m'attend.

Km38, je prends mon dernier gel, celui au goût immonde mais qui est censé me booster. Placer un pied devant l'autre devient de plus en plus dur, je ne sens pas l'effet du gel mais il faut avancer. Le km 40 est dépassé on se sait comment ? « Quand est-ce qu'on arrive, c'est encore loin ? ». Je serre les dents, il faut avancer. Au détour d'un virage, une foule immense massée des deux côtés du rond-point qui marque l'entrée de l'avenue Foch, nous acclame. La délivrance est proche, je trouve la force d'accélérer un peu. La ligne d'arrivée franchie, j'ai l'impression de basculer dans un autre monde, ça y est me voilà marathonien. Autour de moi, tous les coureurs se dépêchent d'enfiler leur maillot de Finisher. Un énorme sentiment de fierté se lit sur tous ces visages marqués par l'effort. La médaille autour du cou, je

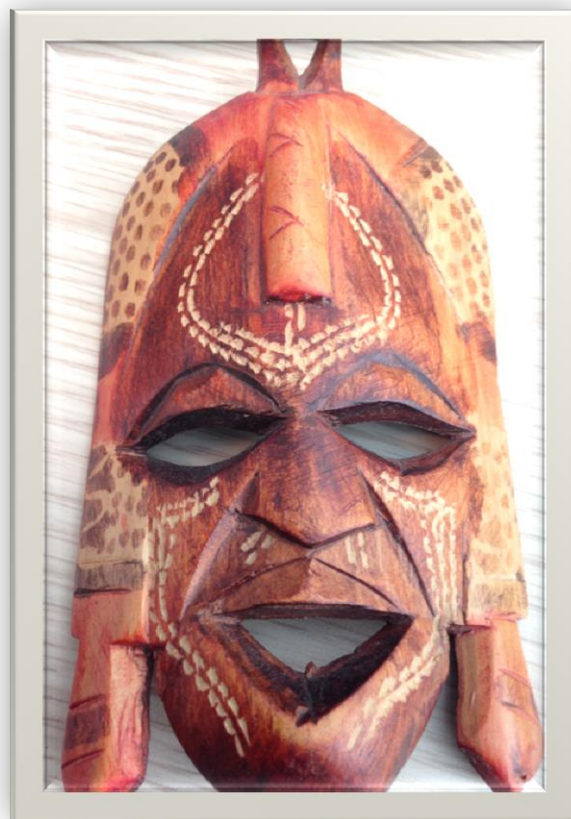
me dépêche de rejoindre la famille. On savoure tous ensemble ce bonheur tout simple, sous ce super soleil de printemps. Paris est encore plus beau à mes yeux.

Ce premier marathon fut pour moi une expérience très enrichissante, voir tous les gens venus des quatre coins du monde, courir ensemble, fraterniser ensemble, chacun cherchant à atteindre son objectif sans empêcher quiconque de réaliser le sien constitue un énorme espoir d'un monde meilleur.

Ça ne sera certainement pas mon dernier marathon (avis aux amateurs, les inscriptions pour 2017 sont ouvertes).

Un grand merci au MASC pour m'avoir fourni le cadre idéal pour atteindre cet objectif. Vos conseils et vos encouragements m'ont été très utiles.

Je vais m'accorder quelques jours de repos avant de reprendre les entraînements.



Que sa force soit avec vous

03 AVRIL 2016

NIANG
Cheikh

n°57451

Schneider
Electric
MARATHON
DE PARIS



TEMPS RÉEL

04h22'56"

CLASSEMENT RÉEL

22581 / 41708

PARTANTS

43520

CLASSEMENT PAR GENRE

Homme 18969 / 31624

CLASSEMENT CATÉGORIE

Vétérans Homme 2

2960 / 5604



