

Ceci n'est pas un récit de course.....

....c'est une tranche de vie illustrant la préparation autour de mon premier marathon : le marathon des Alpes Maritimes plutôt appelé le Nice-Cannes (ça fait plus glamour). Je préviens les lecteurs ce n'est pas un roman-photo mais plutôt un roman tout court...

Préambule :

Après un début d'année orienté trail avec l'ecotrail 50 puis la marathon race d'Annecy mon objectif automnal s'annonçait sur route. 1 an après avoir passé la distance du semi je voulais tenter plus long avec un marathon mais lequel et en combien de temps ?

Chapitre 1 : être dépassé

Mardi 2 août - 5H30 heure locale – Auburn Hills (Etats Unis)

Le réveil sonne dans ma chambre d'hôtel et j'émerge peu à peu.

Le jour se lève et aujourd'hui c'est décidé je me remets à courir. En effet depuis le trail du castor fou le 11 juin (durant lequel j'ai découvert les joies de l'hypoglycémie, sympa !), j'ai fait un break.

La raison ? Je ne la connais pas vraiment mais toujours est-il qu'en ce matin du 2 août je rechausse les baskets.

Durant le barbecue « pluvieux » du club, la miss Aurélie de la RUMBA nous titille un peu tous pour faire un marathon cet automne et je dois dire que cette idée me séduit particulièrement. Je visais un marathon comme La Rochelle ou même celui de Millau qui a lieu en parallèle des 100Km.

Son choix s'est porté sur le marathon Nice-Cannes. Un parcours très alléchant, des conditions climatiques « normalement » bonnes à cette époque dans la région me poussent à me lancer. M'étant inscrit début juillet avec billets de train réservés je ne peux plus faire marche arrière et dois me lancer coûte que coûte ! Je vais viser un objectif 4H qui me semble réalisable au vu de ma condition physique.

Cette ronde de reprise aux US se fait dans une chaleur déjà étouffante dès le matin, je pars pour faire une boucle tranquille de 8 bornes dans cette banlieue nord de Detroit qui reflète le glorieux passé industriel de cet endroit mais également la triste descente dans laquelle cette région est plongée. Detroit est une ville dans le top 3 de la criminalité aux Etats Unis et les entreprises désertent de plus en plus ce fief historique de l'automobile. Je passe devant des bâtiments aux noms assez équivoques tels le Pontiac silverdôme, un stade couvert aux proportions gigantesques (80000 places comme le Stade de France et un parking au sol sans étage tout autour en conséquence) pour nous français mais malheureusement désuet ici et réservé à quelques shows de Monster trucks car l'équipe de foot locale (Les Detroit Lions) sont maintenant dans un nouveau stade depuis 2001.

Pour revenir à la course en elle-même et ne pas trop m'égarer dans ce récit, les sensations furent plutôt bonnes mais la chaleur suffocante rend la balade un peu pénible. Surtout je transpire comme jamais et le souffle est un peu court.

De retour en France, je fais des entraînements plus réguliers (pas souvent au club je sais...) mais sans suivre vraiment de plan structuré comme je devrais. Sur le plan personnel beaucoup d'activités, la grossesse de ma femme se poursuit

tranquillement, nous finalisons le lancement des travaux de rénovation de notre appart et le boulot n'a pas manqué malgré la période estivale.

Le mois de Septembre se profile donc avec désormais une classique pour moi, le Paris-Versailles.

Classique qui fut ma première distance en course au delà des 10Km en 2010. Cette dernière m'avait laissé un très bon souvenir de par le parcours et le départ plutôt bien pensé en vagues. Cette année on prend les mêmes et on recommence, à la différence près du temps plus que clément avec un franc soleil qui chauffe dès le départ.

Je refais cette course avec un très bon ami qui vise comme moi une amélioration du temps de l'an passé (1H26'14" pour ma part avec objectif <1H25 cette année). C'est également pour moi l'occasion de tester mes manchons de compression BSC que j'avais uniquement porté jusque là en trail.

Le départ est donné pour nous autour de la 40ème vague et le piétinement avec justement ces manchons me fait démarrer les jambes très raides et il me faudra un peu de temps pour me caler sur une bonne allure. La côte des gardes arrive et me laisse sur place, quelle surprise.....autant l'année dernière je la passais sans encombre mais cette année elle fut (avec la chaleur) mon talon d'Achille. Je ne marche pas dans cette dernière mais réduis copieusement l'allure. Je relance dans les bois qui suivent mais les sensations ne sont pas là et le chrono ne cesse de tourner. Je suis déçu de voir à l'entrée dans Versailles les 1H30 se rapprocher à grand pas alors que je visais à cet endroit plutôt les 1H20. Je finis donc le couteau entre les dents dans cette avenue de Paris pour passer la ligne en 1H32'53" à peine 20 secondes avant mon ami bien usé et déçu également par sa course.

Faut-il mettre cette contreperformance sur la chaleur uniquement ou plutôt sur la préparation ? Je dirais un peu des deux mais surtout la différence majeure par rapport à 2010 est que je n'ai fais que du trail en 2011 alors que je ne faisais que de la route l'an passé....Je suis dépassé !

Chapitre 2 : se faire dépasser

Dimanche 8 Octobre - 7H30 heure locale – Toronto (Canada)

Les travaux de démolition de notre appartement ont commencé très forts et ma femme enceinte de 5 mois est au repos au calme en province. Ces éléments réunis ont fait que, pour une fois, mon déplacement transatlantique tombait à pic. J'en profite donc pour faire un passage chez ma sœur actuellement sur Toronto sur la route vers Detroit, je bénéficie d'un week end avec des conditions plutôt estivales dans une région qui pourtant a plutôt l'habitude de passer de l'été à l'hiver de façon brutale sans connaître vraiment d'automne.

Après une bonne nuit de sommeil visant à gommer un peu le jet lag je décide de chausser mes baskets et de découvrir les environs. J'ai repéré la veille sur GoogleMaps un parc assez proche. Je vais donc parcourir une bonne quinzaine de kilomètres à travers un paysage de couleurs très variés notamment avec les feuillages des arbres variant sur une échelle du vert au rouge plutôt magnifique. Je croise également beaucoup de confrères coureurs qui, à la différence de pas mal de coureurs de l'hexagone, me gratifient d'un salut systématique avec un sourire lorsque je les croise.

Autre particularité, les écureuils tellement nombreux et imprévisibles qu'il faut bien regarder ou l'on met les pieds car ils surgissent certaines fois de façon plutôt surprenante et traversent sans vraiment regarder.

De retour en France quelques jours plus tard, notre coach Manu nous incite fortement à faire le trail des 7 hameaux comme sortie longue « collective ».

Je m'aligne donc en ce dimanche 23 Octobre dans le froid matinal avec mes collègues de la team « RUMBA Nice-Cannes » pour un trail de 27Km (800m D+)

Une fois sur la ligne je me croyais en fond de peloton mais c'est en fait l'inverse, nous sommes devant...

Coup de feu c'est parti et ça part vite dans tous les sens, heureusement les concurrents du 14 partiront en décalé car rien que les furieux du 27 ça part vite. J'essaye de faire un bout de chemin avec Anne qui me dit vouloir faire cool. Je la suis pendant environ 7 kilos puis je lâche. J'avance toujours mais me fais dépasser par les concurrents de façon incessante. Cela commence à me peser sur le moral, quitte à même m'enlever ce plaisir que je ressens habituellement sur une course. Une fois la séparation passée entre le 14 et 27, la densité de coureur s'éclaircit et de nombreux singletracks et belles petites bosses me redonnent du baume au cœur. Je suis cependant davantage en mode sortie longue que course.

Les paysages de la vallée de Chevreuse sont très sympas et c'est un coin que je ne connaissais pas du tout. Je finis ce trail en un peu plus de 3H et retrouve ma moitié à l'arrivée qui a pu faire une petite grasse matinée (certes animée par la finale de la coupe du monde de rugby perdue de peu...)

Une semaine plus tard, dernier test sur route cette fois ci : le semi de Vincennes.

Pour ne pas changer de la semaine précédente, nous partons dans le premier sas devant la meute des routiers les plus affûtés, l'affluence est plutôt au rendez vous pour ces 2 courses (semi et marathon) qui partent en même temps et partageant une partie du parcours.

Même scénario que la semaine précédente, je me fais dépasser pendant de nombreux kilos, à la différence près que je m'en fous royalement car le but est de maintenir mon allure marathon de 5.40min/Km. Objectif que j'atteins du fait du parcours assez plat et roulant mis à part quelques minuscules bosses dans l'hippodrome de Vincennes.

Les sensations sont plutôt bonnes et l'allure constante, je suis parti en configuration marathon à savoir en mode chameau (ou plutôt dromadaire car une seule bosse) avec mon camelbag et mes gels. Le but étant de courir du Km0 au 21.1 sans s'arrêter aux ravitos.

J'arrive en 1H56.45 en accélérant un peu sur les deux derniers kilos. Coach Manu à l'arrivée me confiant quand même que les 4 heures vont être très tendus je me dis que je verrais bien et de toute façon les dés sont jetés à quelques semaines de l'échéance.

Maintenant la prochaine course démarrera toujours dans le Sud Est mais non plus de l'île de France mais de la France tout court....en espérant pas trop me faire dépasser cette fois (le départ dans le bon sas devrait limiter cela)

Chapitre 3 : se dépasser (ou presque)

Dimanche 20 Novembre, 5H30 – Nice (France)

Le réveil sonne et comme tout les matins de course je n'ai aucun mal à me lever (contrairement aux jours de semaine, allez savoir pourquoi...). Ma petite femme maintenant enceinte de presque 7 mois est toujours au rendez vous en tant que coach perso, préparatrice attitrée de sac (et des pieds☺) et soutien moral infaillible. Je suis vraiment très content qu'elle ait pu m'accompagner dans cette aventure avec notre future petite puce qui commence à se faire sentir et à lui peser un peu. Ceci me booste avant même que la course ne commence pour finir à tout prix quel que soit le chrono, je me dois de faire ça pour elles.

Nous nous rassemblons avec la team RUMBA et partons ensemble pour le départ. Les supportrices que sont Anne, Val et Julie ma moitié nous attendrons au Km6 pour nous encourager évitant ainsi la cohue du départ, puis elles irons vers le semi et enfin l'arrivée.

Dehors, la température est plutôt douce pour une fin novembre (surtout qu'en même temps un ami qui s'alignait sur la course des 4 châteaux était plutôt dans les 1°C au départ). Nous prenons le TER de l'hôtel vers Nice Ville et regagnons à pied la zone de départ. Je suis vraiment dans ma bulle et ai du mal à communiquer ce que je ressens, le stress monte car l'inconnu se profile devant moi. Le marathon est une course mythique et je m'apprête en prendre le départ. Ce marathon, qui plus est, est le second de France en termes d'affluence et cela se voit. Nous déposons nos sacs à la consigne et nous nous séparons sans vraiment le savoir car les camions de consignes sont organisés en fonction des sas. Je ne reverrais mes collègues du team qu'une fois la ligne franchie. L'image qui me restera de ce départ est vraiment ce contraste entre cette ambiance douce en température avec le soleil qui se lève sur une mer tranquille sans vent, et le brouhaha des coureurs piaffant d'impatience d'en découdre avec le ruban de bitume.

8H le départ est donné et j'attends de partir de mon sas (4H) devant le meneur qui est vraiment à la fin du sas. Je franchis la ligne et déclenche le chrono c'est parti pour 42.195Km.

Je pars comme prévu sur ma base de 5.40 au kilo avec mon ravito embarqué. Je choisis plutôt la chaussée de droite de la promenade des anglais car moins peuplé mais aussi plus « loin » de la mer.

Les premiers kilos sur la « prom » se passent plutôt bien et je rencontre même sans le savoir Mr Estrosi qui se fait interpellé par une locale de l'étape qui me confiera plus loin qu'il fait ce marathon tous les ans en moins de 4H mais qu'il n'avait pas l'air très en forme pour cette édition. Je suis assez admiratif de voir que nos politiciens peuvent mener une vie de dingue et s'aligner sur des courses comme celles-ci. Je sais bien qu'il y a un côté « image » à s'aligner sur des courses quand on est politicien mais quand même il faut le faire.

Je continue tranquille en espérant voir le meneur 4H qui me servira de lièvre au moins tant que je pourrais le suivre. Quelle ne fut pas ma surprise de le voir me dépasser vers le Km4 avec une allure plus que soutenue. Je choisis de me mettre dans le meute et le GPS de ma Garmin s'affole, de 5.40min/Km je passe entre 5.15 à 5.20. Je ne comprends rien, pourquoi va-t-il si vite ? Je croise quelques regards également surpris et quelque uns pensent comme moi. Je ne veux pas trop me cramer et décide de rester à distance en réduisant un peu l'allure car sinon je ne tiendrais jamais jusqu'au bout.

Le Km6 synonyme de premier passage devant nos supportrices se profile et je passe ce dernier bien du côté droit pour avoir ma belle photo mais personne....En fait elles ont avancés pour se rapprocher de la gare et je les verrais plutôt à l'approche du 7ème. Je vois alors les pom pom girls légèrement déguisées (faut dire ce qui est Mesdames, moi j'attendais le déguisement complet ;-)) s'animer sur mon passage et ma petite femme également qui me demande brièvement comment ça se passe. Je lui avoue que tout baigne mais que le meneur 4H va être très dur à suivre.

Je passe le Km 10 à Cros de Cagnes avec deux minutes d'avance sur mon objectif. Je me dis tant mieux c'est toujours ça de gagné mais ai peur de la payer cash un peu plus loin, ma vitesse moyenne est quand même plus proche du 5.35 que du 5.40 donc je décide de calmer un peu le jeu. Nous filons tous vers Cagnes sur Mer avec ses passages dans des rues « à l'intérieur des terres » Je suis toujours sur mon allure cible au moment de rentrer dans la Marina Baie des Anges ou nos supportrices sont là de nouveau ! La route étant plus étroite et la densité de coureurs plus forte je file ma route en saluant mes photographes supportrices qui nous soutiennent tous. Après ce passage dans la Marina je ressens un coup de moins bien, j'ai toujours maintenu un rythme d'alimentation et hydratation constant mais la machine à quelques ratés. Je relance pour revenir à mon allure cible mais je commence à payer mon optimisme de début de course. Si tôt ??

La route vers le semi sera définitivement mon plus mauvais souvenir de ce marathon. Cette longue ligne droite vers Antibes (que je soupçonne être un faux plat) avec le soleil qui chauffe avec la mer d'un côté et la voie ferrée de l'autre me tue littéralement. J'ai l'impression (déformation professionnelle oblige) d'être une voiture présentant un problème électronique et de ce fait là se mettant en mode « défaut » avec une vitesse limitée de façon à contenir l'expansion des dégâts le temps de trouver un garage pour réparer.

Je passe le semi pile poile au temps de passage pour 4H au final mais je sais déjà que je n'y arriverais pas car sur la mauvaise pente de vitesse. Je décide alors contre toute attente de marcher pour le ravito afin de prendre un peu d'eau car je sature de ma boisson énergétique. Les jambes à ce moment là me semblent vraiment cramées alors qu'il me reste la moitié à faire. J'ai du mal à comprendre car j'avais davantage de jus à ce stade là après le semi de Vincennes en ayant terminé alors que là je dois enchaîner sur un second de suite, là maintenant.

Je repars du ravito un peu grimaçant et tente de remettre la machine en marche à l'allure cible mais rien n'y fait je reste en mode « défaut » oscillant entre 6 et 6.10 au kilo. Bien loin de l'objectif mais le moral est bon et je révise mon chrono à 4H10 ce qui conforterait la prévision de coach Manu.

Le passage dans Antibes est vraiment très sympa et me donne vraiment enviede m'arrêter pour visiter. Non, blague à part il faudra que nous revenions visiter le coin car c'est vraiment sympa. Ceci me fait oublier les kilos qui défilent en mode « défaut » certes, mais qui défilent quand même.

Le passage au Cap d'Antibes marquera un petit coup au moral pour moi car contre toute attente, je découvre deux choses : La première est qu'il y avait sur cette course un meneur d'allure 4H15, la deuxième est qu'il me dépasse copieusement sans que je puisse m'accrocher au troupeau.

Je réalise alors que les 4H15 s'éloignent et ma moyenne et mon moral en prennent un petit coup. Je marche toujours aux ravitos qu'ils soient liquide ou solide car les gels ne passent plus et seul le mélange banane/eau permet de me maintenir dans ce foutu mode « défaut ».

Je passe ensuite le 30ème et Juan les Pins en pensant à Christian le copain de Val venu courir le marathon avec nous qui a probablement du en terminer à cette heure ci (3H de course). Je m'attends à rencontrer le mur tel que je l'avais eu sur l'ecotrail 50 mais que nenni....Est ce le fait d'être en allure réduite ou comme je dirais « sur la réserve » qui me préserve de ce mur ? Je ne vais pas m'en plaindre surtout en voyant tout autour de nombreux coureurs s'étirer pour cause de crampes alors que pour moi musculairement aucune douleur ne pointe le bout de son nez.

Je ne sais plus exactement quand le dernier coup de pompe au moral est intervenu mais cela devait être autour du 38, si je me souviens bien cette partie du parcours (pas la plus agréable) consistait en une montée vers Cannes en longeant les voitures toutes au cul à cul, délivrant au passage leurs très odorantes flatulences. Ce que je redoutais arriva, le meneur du 4H30 me dépassa.

Que penser ? Immédiatement je me dis que ma course est vraiment foirée, je ne veux pas abandonner car je dois finir pour mes deux puces dans tout les cas. Je suis vraiment dans un état d'esprit plutôt négatif et surtout déçu de ne pas avoir été capable de faire mieux...le 39ème passe, puis le 40ème et enfin le 41. La foule se fait très présente sur ce dernier kilo et me donne des forces pour accélérer, je vois mon chrono autour des 4H25 et me dis que le 4H30 est toujours jouable. A ce moment, je pense (comme chacun doit le faire) à ceux qui nous sont proches qui ont fait le déplacement ou ceux qui sont loin et pas forcément en bonne santé comme mon pépé en phase terminale d'une saloperie orpheline sans nom. Je me dis que c'est la vie, elle arrive d'un côté mais doit nous quitter de l'autre, on n'y peut rien le bonheur côtoie le malheur à chaque instant. Il faut vraiment profiter de la chance que l'on a d'être en bonne santé.

Cela me booste et m'aide à surmonter ma déception du chrono final, j'accélère et rentre sur la croisette puis sur le tapis rouge des derniers 50 mètres. J'accélère encore pour en finir mais passe la ligne la tête baissée, plutôt déçu d'en finir de cette façon. Lorsque je relève cette dernière je vois devant moi des coureurs très contents autour du meneur 4H30 qui a finis juste devant moi. Ils sont reconnaissants envers ce dernier et ont l'impression d'avoir accompli un exploit. Moi non, je ne saute pas de joie, je ne pleure pas, je ne me sens pas fier d'être un marathonien...J'ai certainement tort mais c'est comme ça.

Je finis en 4H30 chrono et quelques secondes. Je récupère ma médaille et ma supportrice attirée !!

Elle me félicite chaudement mais j'ai vraiment du mal à savourer ce résultat Je me suis dépassé mais pas autant que j'aurais souhaité initialement

Epilogue :

A chaud je n'étais pas spécialement content de ma course et ne le suis toujours pas à froid. Je suis parti trop vite et aurais du plutôt viser les 4H15 dès le début quitte à suivre ce meneur dès le Km0 j'aurais certainement beaucoup plus apprécié. Malgré tout même si je n'ai pas ressenti ce que la célèbre citation de Zatopec martèle en moi depuis des lustres (Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon.) Je tire les leçons de mon semi-échec à travers les trois mots suivants, rigueur, humilité et sagesse :

- La rigueur car un marathon est une course vraiment à part qui ne peut pas (et ne doit) pas s'aborder avec une préparation comme la mienne irrégulière et typée trop courte distance voire semi.
- L'humilité car un marathon c'est 42.195Km et il faut très bien se connaître et ses limites en particulier car l'optimisme ne pardonne pas sur cette distance
- La sagesse car j'ai voulu gagner du temps mais en ai payé le prix cher au final par manque d'expérience.

Soyons positifs, je ne me suis pas blessé et j'ai récupéré plutôt rapidement, c'est le principal.

Je tiens à remercier particulièrement ma femme pour le soutien infailible qu'elle m'a témoignée ces derniers mois. Merci également à Aurélie pour nous avoir entraînés dans cette belle aventure, à Anne et Val pour leur soutien en course et aux membres du team RUMBA Nice-Cannes qui ont su rendre cet événement très convivial.

Ma prochaine course ? Celle d'une vie, devenir papa en début 2012, le plus compliqué c'est de ne pas connaître la date de départ exacte de celle-ci 😊. C'est l'inconnu ici aussi mais une chose est sûre, je ferais d'autres marathons, ma motivation reste intacte et l'envie de battre ce foutu 4H30 est bien présente dans mon esprit...peut être dans un an, qui sait ?

Benjamin