

Lausanne, le 22 octobre 2006

Comment aborde-t-on un troisième marathon ? Quels objectifs se fixe-t-on ? On sait à quoi s'attendre. On sait qu'on va avoir mal, mais à ce point-là ? Non, je n'ai jamais pensé qu'on pouvait puiser si profondément dans ses réserves, aller au bout de l'objectif de tout marathon : le finir, de n'importe quelle manière, mais le finir, franchir cette foutue ligne d'arrivée qui se trouve à 42, 195km.

Tout avait pourtant bien commencé ce dimanche. Il faisait beau, le ciel assez bien dégagé, tout augurait d'une belle journée. Petit déjeuner en compagnie de Murielle et Marc à 7h moins le quart. On retrouve les garçons, Bruno, Vincent et Daniel à 8h30. On se rend ensemble au point de départ. Un petit tour d'échauffement, pas besoin de t-shirt d'attente, il fait bon, mais pas trop chaud. Murielle et moi nous installons dans le box de départ entre le ballon des 4h et le ballon des 4h30.

10h05 : coup de départ, on est un peu moins de 2000 à s'élancer, dans une très bonne ambiance, devant un public enthousiaste. Murielle et moi partons ensemble, on va tourner à l'aise. On fait les premiers kilomètres en 6m10 et 6m25. Vraiment à l'aise donc, et pourtant dès le premier kilomètre mon cardio se met sur 87 à 88%. On envisage de ralentir, mais je suis tellement à l'aise que je me dis que ce n'est pas possible. Que mon cardio déconne, d'ailleurs, le cardio de Murielle joue aussi au yoyo, passant de 0 à 120, en passant de temps en temps par 84. D'accord, le parcours est vallonné, mais de là à être à 88% à du 9,5/heure ??? A propos, qui a dit que le marathon de Lausanne était plat, ... QUI a dit que Lausanne était un parcours tranquille le long du lac ? Qu'on se le dise une fois pour toute, ce n'est PAS plat, ça monte et ça descend tout le temps – jamais de vrais plats, et le retour plus difficile que l'aller... Bref, on se dit que vu le parcours on va viser aux alentours de 4h20, et de toute façon rester devant le ballon des 4h30. Vraiment pas des objectifs démesurés, et j'oublie les objectifs du coach qui m'avait dit que 4h15 était dans mes moyens. Les premiers 5km se passent tranquillement, que de l'eau au premier ravitto, mais on a nos propres réserves, pas d'éponges à l'épongeage, mais on a nos casquettes... Murielle et moi courons ensemble tranquillement, mais ce foutu cardio reste bloqué à 88. Ca m'inquiète, Murielle et moi en discutons, on se trouve des excuses bidons, du style que j'ai réglé mon cardio sur mon max. réel, pas sur le max théorique, le genre de conneries qu'on s'invente pour se rassurer. Le public est super, les paysages superbes, le lac, les montagnes, les coteaux plantés de vignes, ... 10km, 15km, on reste dans notre rythme tranquille de +/- 6.15 au kilo. Le cardio ne bronche pas, toujours trop haut mais je me sens toujours très bien. Je dis à Murielle que si mon cardio est trop haut pour de vrai, je le paierai au second semi – je ne pensais pas si bien dire...

Un peu après le 15<sup>ème</sup>, on croise les premiers qui sont sur le retour, ils sont tous noirs ☺, on les encourage, on encourage en particulier les premières dames, et on admire la foulée de ces forcenés du bitume. On est sur un immense faux plat descendant, et on se dit qu'au retour ça va être dur... Aux alentours du 18-19<sup>ème</sup>, à l'entrée de Vevey, on croise Marc, en super forme, on se tape les mains, on est contents de se voir. On guète les autres, c'est gai, ça fait passer le temps, et en plus l'ambiance dans Vevey est super. On ne voit ni Vincent, ni Daniel, on croise Bruno qui est très à l'aise, il a +/- 2 km d'avance sur nous. On se dit qu'il se la joue prudente, on le voit bien terminer en 4h15... Juste avant le semi, je sens les muscles qui se durcissent un peu, je prends un gel – toujours confiante, cardio toujours haut, mais on arrive au semi... On poursuit notre rythme tranquille, on a le ballon des 4h30 dans le dos, on les devance de 500m, parfois un peu plus, parfois un peu moins. Le public est toujours là, avec ses « hop, hop, hop » (on doit avoir entendu ça au moins 100 fois). Au 25<sup>ème</sup>, Murielle me devance au ravitto, les muscles durcissent, je sens que ça va se compliquer. Je fais causette avec un gars de 54ans, il est à son 11<sup>ème</sup> marathon ... cette année. Il a fait 13 fois les 100km de Bienne (ou

un truc du style). Son record personnel est à 2h40, mais depuis quelques années il court pour le plaisir. Entre 4h20 et 4h50. Il souffre. Je lui dis que je ne me sens pas bien non plus. Qu'aujourd'hui je ne vais plus rien viser comme temps, juste terminer – mais « juste terminer », c'est pas si simple que ça. J'ai toujours Murielle en point de mire, elle me devance d'une centaine de mètres. Mais les jambes commencent à refuser de fonctionner comme il faut. Les muscles durcissent franchement et à partir du 27<sup>ème</sup>, c'est vraiment le début de la galère. On est dans le faux plat de tout à l'heure, mais dans l'autre sens. Ca monte tout le temps, je me fais rattraper par le ballon des 4h30. Je n'ai déjà plus aucun objectif de temps. Je suis leur rythme, mais au bout de 2-3 km je dois les lâcher. Dès que je force un tantinet l'allure, je sens les muscles qui se raidissent. Une boule qui s'installe lentement mais sûrement dans le mollet droit. C'est pas bon signe. J'arrive au 30<sup>ème</sup>, je pense à Eddy et son légendaire « le marathon commence au trentième », je me dis que je ne suis pas sortie de l'auberge, je ne pense pas si bien dire. Il me reste 12 bornes et je n'ai plus de jus, je suis au bord de la crampe, acide lactique dans les fesses, les cuisses (surtout les cuisses), les mollets, ... Je ne suis pas la seule dans le cas, j'ai l'impression que toutes les personnes qui m'entourent sont en souffrance. Je marche un peu pour essayer d'éliminer l'acide lactique, mais me remettre à courir est tellement douloureux, que je me dis qu'il vaut mieux que je continue à courir – très doucement. J'ai arrêté de prendre mes temps au km, je tourne à du 7 à l'heure, et tiens, mon cardio se stabilise enfin autour de 78-80%. Il était temps, mais là c'est fichu. J'ai mal, j'ai horriblement mal, mais je continue. On n'abandonne pas, il faut continuer. Je me demande ce que je fous là. Pourquoi on choisit librement de se faire mal comme ça, que c'est mon dernier marathon, que je ne ferai plus jamais de course de ma vie. Je ne sais pas comment je vais faire pour tenir les 12 bornes qu'il me reste. Je vois un gars écroulé par terre, couverture de survie, sauveteurs autour de lui. Je me dis qu'il suffit que je me couche et ils me ramènent en ambulance, ... Je les dépasse avec mon petit pas régulier. Je rattrape les gens qui marchent, ils me rerattrapent quand ils se remettent à courir. On est ensemble dans notre souffrance physique. Vers le 34<sup>ème</sup>, je rattrape une dame qui est au plus profond, elle veut arrêter, elle a mal, son mari est à côté à vélo, il l'encourage, lui dit qu'elle va aller jusqu'au bout. Elle s'inquiète de son temps. Je lui dis que le temps on s'en fout, qu'elle peut y arriver, que moi aussi je vais faire un temps de plus de 4h40, que ce marathon est tout simplement très dur, mais qu'elle va y arriver si elle continue tout doucement, sans s'arrêter. Au ravitaillement du 35<sup>ème</sup>, je lui donne de l'eau, je lui prends du glucose, elle repart devant moi. Je continue à mon rythme très lent. Plus que/Encore 7,2km, ... un monsieur d'une 60-aine d'années me dit que je lui donne des complexes à continuer à courir comme ça, lui il alterne marche et course, et de cette manière on reste au même rythme. Vers le 37-38<sup>ème</sup>, on se fait avaler par les premiers du semi-marathon qui sont partis de la tour de Peiltz (aux environs de notre demi-tour) à 13h30. Ils vont vite, très vite (le premier termine en 1h11). Vers le 39<sup>ème</sup>, une bande de joyeux suisses attablés dans leur jardin s'enthousiasme à chaque passage de marathonien épuisé à grands coups de « yeah » en levant les bras. Ca met du baume au cœur. On finit par s'approcher du 40<sup>ème</sup>, 41<sup>ème</sup>, j'entame la descente vers la ligne droite de l'arrivée. La descente est horrible, je commence à sangloter, me dit que je dois garder mon énergie pour mes jambes. Je vois la dame à qui j'ai remonté le moral tout à l'heure. Je lui prends la main :

– On y va ?

– Je ne peux plus accélérer.

Je la laisse et j'entame mon « sprint » final. Je m'élanche, acclamée par la foule, vers cette ligne qui est à 800m. La première Suissesse du semi arrive un peu avant moi, les acclamations sont sans doute pour elle, mais elles me portent jusqu'à franchir enfin cette ligne d'arrivée. Je suis vidée. J'y suis. J'ai vaincu la bête. Je me redresse et j'entends Bruno qui m'appelle, il est sous la tente médicale avec Daniel. On échange quelques mots, ils sont arrivés, mais ont besoin de soins. Je ne réalise pas bien. Je retourne dans le « couloir » des

ravittos, je reçois ma médaille, les larmes d'épuisement coulent. Je fonctionne en automatique, prends une banane, rejoindre le point de rendez-vous, la fontaine en forme de trèfle. Je veux retrouver Marc. Je vois d'abord Vincent. Il me prend dans ses bras.

- Comment ça a été ?
- Horrible, c'était horrible ! Et toi ?
- Mal, c'est un truc de dingue, de maso !

Puis Murielle, qui est arrivée comme une fleur en 4h28. On s'embrasse, on est heureuses, je lui raconte ma galère, que j'ai retrouvé Bruno et Daniel qui se font soigner (maux gastriques), et voilà enfin Marc... je ne vous dirai pas ce que je lui ai dit...

Ce fut une expérience unique, forte et douloureuse. Seule Murielle a fait ce « Lausanne » dans de bonnes conditions (grâce à moi qu'elle dit, grâce à notre premier semi très lent !), Marc (3h29) en panne sèche au 35<sup>ème</sup>, Vincent (4h34) en crampe et tétanie à partir du 35<sup>ème</sup>, Bruno (4H44) et Daniel (3h49) avec des problèmes d'estomac, ... Décidemment, il devait y avoir quelque chose dans l'air à Lausanne qui ne convenait qu'à Murielle. J'ai appris à mes dépens qu'il ne faut pas faire confiance à ses sensations pendant le premier semi. Je le savais en théorie, mais rien ne vaut l'expérience n'est-ce pas ? Je fais 24min de plus qu'à La Rochelle (4h48 au lieu de 4h24). Je ne m'explique pas pourquoi mon cardio a filé vers le haut à partir du premier km, mais je sais maintenant, que quoi qu'il en soit, il faut rester en dessous de 85%. Eddy nous l'a toujours dit, et bien sûr que je le savais, mais il faut aussi croire son cardio... Je sais aussi que ce qui compte, c'est de terminer. Tous ceux qui terminent sont gagnants, et celui qui termine en 5h a autant de mérite que celui qui le fait en 3h. Décidemment, le marathon est une course unique où chacun se dépasse en lutte avec ses propres limites. Et on en redemande, le soir au resto, on est requinqué, et on parle déjà du suivant... mais il faut d'abord récupérer...