

Chronique de La Rochelle (27 novembre 2005)

Un marathon « normal », sous des conditions excellentes (nos angoisses, que dis-je, obsessions, météorologiques se sont dissipées dès le matin), temps frais mais bien dégagé, avec du soleil tout au long du parcours (je suis quand même contente de courir en collant avec double couche de manches longues, et regarde un peu avec suspicion les nanas qui arborent un top), super organisation, super préparation (merci coach !), super compagnie (merci Marc !), mais un marathon, reste un marathon, et courir 42,195 bornes, décidément ce n'est PAS normal.

Quelques objectifs pour cette deuxième tentative :

- confirmer mon statut de marathonnienne « pour de bon » → réussi
- faire mieux qu'au Mont-st-Michel → réussi
- battre Yannick Noah – au marathon, pas au tennis !, soit 4h14 → pas réussi (mais on s'en fout de Yannick Noah)
- ne pas marcher, sauf aux ravitaillements → réussi
- ne pas me faire doubler par le premier avant de passer le semi (on fait deux boucles) → réussi (de justesse !)
- ne pas me casser → ça je ne sais pas encore si c'est réussi
- me surpasser → ça c'est vraiment réussi

Dimanche 27 novembre, 8h30, Marc m'amène jusqu'à mon sas de départ, avant de rejoindre le sien. Départ séparé pour les féminines et les hommes V2 et plus d'un côté, les hommes séniors et V1 autre part. On se rejoindra au bout de 3,4 km.

Je vais déposer mon sac au camion vestiaire, j'enlève toutes mes couches, je scrute le ciel pour estimer tout ce que je peux enlever. Je garde deux couches plus un T-shirt que je donnerai à un signaleur le moment venu, je garde les gants, il fait vraiment encore très frais. Je m'échauffe, je guète l'arrivée d'Eddy que je ne verrai pas avant le départ. Je suis bien, je rejoins mon sas 10' avant le départ.

9h30 c'est parti, en marchant d'abord jusqu'au tapis des puces, et puis démarrage pour de vrai. Premier kilo en 6'40, on se marche encore un peu sur les pieds, second kilo en 6'05, j'attrape assez vite mon rythme de croisière. Casquette vissée sur la tête, je regarde devant moi, et je ne gaspille rien de mon énergie. Au bout des 3 premiers kilo, on rejoint le peloton des hommes. J'entends « Oh, voilà les filles » Ce qui est sympa pour les 2000 hommes V2 et plus qui nous accompagnent...

Je fais un premier semi de rêve. Je tourne entre 5.40 et 6.10 (ravitaillement inclus) au kilo. Je suis moi-même étonnée de la facilité avec laquelle je cours. Le public est présent, le passage dans un parc est mémorable avec des gens qui crient mon prénom (écrits sur les dossards), oh que ça fait un bien fou d'entendre les gens crier « Vas-y Liesbeth, bravo Liesbeth ». Je passe le semi en +/- 2h10 (je n'ai pas encore mes temps de passage 'puces', système informatique en panne... résultats définitifs promis fin de semaine), avec un cardio en permanence entre 82 et 84%. Juste après avoir passé le semi, voilà que le premier arrive (un kenyan de 19 ans qui terminera en 2h17 qqch) pour entamer sa dernière ligne droite, alors que je viens d'entamer ma seconde boucle. Mais ça ne me fait absolument rien, le moral reste intact, je ne me mesure pas avec des extra-terrestres kenyans, même s'ils n'ont que 19 ans.

Je me décide avant le ravitaillement du 25^{ème} à prendre un gel, car j'ai les jambes qui durcissent un peu. Je continue à mon rythme de croisière +/- 6 au kilo, avec qq broutilles de « retard » pour cause de ravitaillement. Je repars encore assez facilement. Le gel m'a fait du bien. J'ai encore de bonnes sensations, je reste à 85%, je sais que théoriquement je peux accélérer, mais je me ménage. Tout commence au 30^{ème}, n'est-ce pas. Il sera toujours temps d'accélérer plus tard. J'arrive au 30^{ème} avec un peu de retard sur le programme, il me semble en 3h05 (à vérifier),

on m'annonce un temps prévisionnel (temps réel) de 4h19. C'est bon, pas de quoi s'inquiéter. Je suis toujours relativement bien, je me dis même que j'ai encore de la réserve pour récupérer 5' sur les 12 derniers kilomètres. J'ai arrêté de prendre du solide aux ravittos à partir du 25^{ème}. J'ai presque rien pris, mais ça ne me revient pas – même qqs raisins secs, c'est trop. Je me contente d'un demi-verre d'eau et un demi de glucose + les réserves d'eau prises avant le départ.

Premier coup vraiment dur pour le moral, entre le 33^{ème} et le 34^{ème}, la boucle repasse dans le centre, le long du port. On a les commentaires en direct, le speaker annonce l'arrivée du peloton des 3h30. Marc doit être arrivé (ce qui se vérifiera : il a terminé en 3h21), je croise le ballon des 3h30, mais eux n'ont plus que 1km à faire, et il y a pas mal de femmes parmi eux, pas des extra-terrestres ceux-là, et le speaker qui nomme les gens qui arrivent : « et voilà Solange qui passe la ligne d'arrivée, elle est heureuse », et moi il me reste 9km à faire. Je sens que mon « rythme naturel » ralentit. Je passe plutôt en 6.10 et il faut que je me concentre pour passer en 5.54, parfois 6.02, mais dès que je me « laisse aller », je passe en 6.10. Mon cardio reste stable : 85%, mais les muscles sont fatigués... Je sais que je suis en train de perdre du temps, mais je suis sereine. Je ne suis absolument pas obnubilée par mon chrono. Je vais terminer ma course.

Et puis à partir du 37^{ème} ça devient vraiment dur. Il ne me reste « que » 5km, mais je sais que je vais mettre plus que 30', et tout à coup ça me semble vraiment de trop. En plus, j'ai l'impression que tout le monde s'est mis à marcher et qu'est-ce que ça à l'air tentant. Mais non, je ne marcherai pas, ... et je passe en 7' ! A partir du 38^{ème}, le mental prend le relais, 4 c'est beaucoup moins que 5 ! Mais là j'ai vraiment mal partout, le coup du pied gauche (comme si ma chaussure était trop serrée), la sacro-illiaque, les fesses qui sont dures comme du béton, ... et en plus on longe des bancs, et des coureurs qui sont assis dessus en train de s'étirer, de se masser les pieds. Vaut mieux pas regarder ce genre de tentation. 39, ..., 40, ... je ne regarde plus mon chrono, il faut que ça se termine. Les gens m'encouragent, me disent que c'est presque fini, mais 2, 2km c'est long... Je continue à dépasser du monde, surtout des hommes. J'entends l'un dire à un autre, « j'ai envie d'une bière », moi pas du tout ! Je décide de ne pas m'arrêter au ravitto du 41^{ème}. Si je m'arrête je ne pourrai plus repartir. Plus que 1,2km, même pas un tour du lac ! J'accélère. Le public m'encourage : plus que 800m. J'accélère encore un peu, j'entends à droite le coach crier : « Tu y es Liesbeth, plus que 500m ». Dernier virage, je vois le tapis bleu, j'entends à gauche Marc crier, et je passe sur le tapis des puces. J'y suis, j'y suis arrivé en 4h24 qqch. Et je suis incroyablement satisfaite. Je suis accueillie comme une reine par un bénévole qui m'appelle par mon prénom, me met la médaille au cou en me disant : Bravo Liesbeth, c'est formidable, vous y êtes. Oui, j'y suis arrivée et c'est une émotion rare.

Le debriefing avec le coach suivra pour ce qui reste à améliorer, car c'est sûr, ce n'était pas mon dernier. Le prochain ce sera en 4h13.10, et puis il faudra passer sous les 4h un jour, mais une chose à la fois, et un par an ça suffira.