

Dimanche 19 juin 2005

Lever très matinal (5h) pour ... manger... beurk. Marc et moi sommes assis dans notre tente, au menu: gâteau-sport (glucides), aquarius, tranche de jambon (protéines), jus, raisins secs et quelques noix de cajou... et puis c'est tout - pas faim.

On a donné RV à Murielle et son frère vers 7h15 pour partir ensemble à pied au lieu de départ. Pas besoin de "t-shirt d'attente", il y a déjà 20° avant de partir. Dernier briefing, revoyez tous vos chronos, on ajoute minimum un 1/4heures. Va pour 4h30, 6.20 au kilo.

8h30, c'est parti.

Murielle et moi nous joignons à une équipe du James, guidée par le coach breton, qui vise 4h45 - à ce moment-là, encore naïves, on maintient notre objectif à 4h30.

On part doucement, surtout ne pas dépasser les 85%. Murielle et moi courons plus ou moins ensemble, mais on est chacune concentrée sur son truc.

On court, on est bien - on se rafraîchit déjà, dès que l'on peut, au premier ravitto, on boit, on vide une bouteille sur la tête, on est au 5ème, ça promet! Mais on est bien, régulières, cardio sous contrôle. On a Didier (James) en ligne de mire qui vise une temps comparable au nôtre - je regarde ses pieds, je cours - tout va bien.

Dès le 8ème, le cardio commence à frôler les 85% -pas vraiment bon signe à cette allure. Je change mes objectifs, le soleil tape déjà, et je veux respecter à la ligne les consignes d'Eddy: on reste en-dessous de 85% pendant le premier semi. Je laisse partir Murielle, mon cardio redescend à 80%. Je rejoins à nouveau Murielle au ravitto du 10 - où je passe en 1h05, on reste sur une base de 4h30. On s'encourage, tout va très bien, on gère, les jambes suivent bien. Vers le 15ème je ralentis pour cause de cardio qui monte. J'essaye d'oublier le chrono et de faire ce que je peux pour terminer en de bonnes conditions et en gérant bien ma course (secrètement j'espère moins de 4H45), je laisse partir Murielle définitivement. Je décide de ne plus regarder le chrono - juste de gérer. Entre le 17ème et le 20ème, mini-galère - qu'est-ce qui se passe, on n'a même pas encore fait un 20 de Bxl, je reste scrupuleusement sous les 85%, je bois, je mange, je m'arrose, je suis ravie des encouragements, je vois la mer - et pourtant le régime baisse. Je passe au semi, en 2h20... Le cardio s'est stabilisé, je retrouve mes sensations.

Je me fais rattraper par l'équipe James avec le coach breton - je décide de m'accrocher (4h45 ! - foutu chrono qu'on n'arrive pas à se sortir de la tête). Christian (le coach breton) a la mauvaise idée (pour moi) de placer un accélération autour du 22ème - je m'accroche sans problème mais le cardio s'emballe (90%). Il fait chaud, on n'a plus l'air de la mer, on est entrés dans les polders. Je m'informe, tout le monde à l'air haut (certaines dépassent allègement les 90%), on est passé le semi, mais j'ai quand même des doutes à pouvoir tenir ce rythme. Arrivés au 26ème, ils passent très vite au ravitto, je décide de prendre un peu plus de temps - mauvaise surprise - il y a quasi plus rien: de l'eau, oui - mais plus de glucose (ils n'ont pas eu le temps de faire le plein!), juste quelques raisins secs, et c'est tout. Je prends sur mes propres réserves de solides. Je repars en courant et suis étonnée du nombre de personnes qui marchent. Je n'arrête pas de dépasser, c'est comme si tout le monde marchait. Je ne veux plus rattraper l'équipe James - je préfère gérer ma course seule. 1km plus loin, je rattrape Anne et ... (James): elles ont lâché le coach breton et marchent. Je les dépasse, on se fait un petit signe. J'ai de bonnes sensations, je continue, le cardio reste autour des 86% - j'ai récupéré mon rythme. Les pieds chauffent, les hanches tirent un peu, mais je vais bien: je vais l'avoir ce Mont!

Arrivée au 29ème, gros bouchon - c'est un post d'abandon, on entend partout - « c'est fini! » Comment ça, c'est fini? Pour ceux qui veulent abandonner, d'accord, mais moi je vais bien - je gère, je veux aller au Mont-St-Michel. Confusion totale, tout le monde se regarde, on continue. Mais après avoir passé le tapis du 30ème - je ne sais plus en combien, c'est vraiment fini. On nous barre la route. La course est terminée - il paraît que ça tombe comme des mouches, les services de secours sont débordés. Y a plus d'eau, y a plus de ravitaillement, rejoignez le poste d'abandon au 31ème en marchant et une navette viendra vous chercher. Je vois 200m plus loin des tortues James, je me remets à courir pour les rattraper. Je me fais réprimander, je dis que je vais rejoindre des copains qui sont un peu plus loin, les autres coureurs, tout aussi déçus que moi - me disent que ça ne sert à rien de courir... Je n'ai pas marché pendant les 30 premiers, et voilà qu'on me force de le faire... pour mon bien...

Je rejoins Marc, Cécile, Bernadette, Jacqueline, ... (tous James) - ils sont tout aussi frustrés que moi. On discute le coup, on voit le poste d'abandon du 31ème bondé, pas de navette en vue - on se dit qu'on peut tout aussi bien y aller à pied à ce mont. Bernadette part d'un bon pas - elle a des grandes guibolles, et moi marcher vite, c'est pas mon truc. On est en plein polders, le vent est chaud, chaud, y a plus d'eau, personne pour nous asperger, juste trois personnes sous un arbre pour nous applaudir... - j'ai peur de manquer de sel. Je ne me sens pas super bien - marcher me cause plus de douleurs

(bas du dos) que courir, mais c'est mieux pour le cardio... Une navette passe, on se dit qu'on nous forcera à nous arrêter à un prochain poste d'abandon pour prendre une navette. On passe un poste de secours, je demande du sel – ils n'en ont pas, mais indique que le ravito du 35^{ème} est à 500m. Au ravitaillement, il y a de tout : oranges, bananes, raisins secs, boisson isotonique, eau en abondance, on se fait asperger. On est complètement requinqués – on est bien, mais obéissants, on continue à marcher. On essaye de se raisonner, de déjà se choisir un nouvel objectif, d'être compréhensifs par rapport à la décision prise. Quelques personnes nous dépassent en courant, mais c'est plutôt nous qui dépassons les autres en marchant. Pas de navette en vue, plus de poste d'abandon, on marche – il doit y avoir 38° et plus au soleil. Arrivés au 38^{ème}, c'est la grande ligne droite pour le Mont. Qqs personnes courent, on se regarde : on court ? Seules Jacqueline (James) et moi repartons, on a de la réserve – je me sens mieux en courant qu'en marchant – et puis comme un coup de gifle, j'entends le commentateur au micro crier les n° des gens qui arrivent : on enregistre toujours les temps, qu'est-ce qui se passe, la course n'est pas finie ou quoi ? Je suis furieuse. Jacqueline et moi courons ensemble, on avance bien, on doit frôler les 10km/heure. Il ne reste que 4km, alors autant tout donner. J'entends qqn dire « Je ne comprends pas comment vous avez encore la force de courir ». Arrêt au 40^{ème} pour boire, encore s'asperger, 41, le dernier km 195 me paraît bien long. Jacqueline et moi passons ensemble la ligne d'arrivée : temps officiel : 5h27 qqch, le temps puce doit tourner autour des 5h22. Je suis contente d'être arrivée mais je n'ai pas ce sentiment de libération dont j'ai tant rêvé. Je ne me sens pas vraiment marathonnienne – juste un tout petit peu.

Je ne vois pas Marc, je passe par le ravitto, il fait trop chaud – je mange deux chips et un tuc qui m'assèche complètement la bouche – ça me donne envie de vomir. Je mangerai plus tard. Je file à la consigne, le sac de Marc n'est plus là, ouf, il n'est pas à l'hosto ! Je retrouve Murielle, son frère et voilà Marc – qui est vraiment très très content de me voir entière, et fière que je sois arrivée au bout Il essaye de me convaincre que rien du tout, il n'y a pas de petits marathoniens, il n'y a que ceux qui vont au bout de l'épreuve dans la mesure des possibles. Alors je me dit que oui : Je l'ai fait ! Et j'en ferai encore, mais alors entre octobre et avril !

Bilan :

Les conditions étaient extrêmes, je voulais donc finir - sous les 5h, si possible... (sacré chrono !). Je fais 22' de plus en ayant couru 30km, marché 8km, recouru 4km195.

Le positif :

J'étais prête – alors merci à Eddy pour une superbe préparation, merci à Murielle pour notre belle solidarité.

Jusqu'au 30^{ème}, super ambiance, beaucoup d'encouragements, des bénévoles impeccables, et de l'eau en abondance – je ne me suis jamais lavée autant à l'eau en bouteilles !

Le négatif :

Le sentiment qu'on ma volé ma course à cause des consignes différentes en fonction des coureurs (certains pouvaient continuer à courir, d'autres pas), mais une fois le blues post-marathon passé, ce sentiment s'effacera pour laisser le souvenir d'une course extrême : une sorte de mini-marathon des sables et ça, il n'y en a vraiment pas beaucoup qui l'ont fait !