

Tout couru !

En plein dans la période des marathons d'automne, voici une petite halte avec celui qui s'est déroulé ce dimanche à Francfort. Et ce avant de faire un bilan moins personnel sur cette année 2014 avec des archers inscrits à Dublin, Florence, la progéniture d'archers à New-York,...

Après deux abandons successifs, j'avais renoué avec la distance complète ce printemps à Paris établissant ma moins bonne performance chronométrique sur la distance. Terminer était mon seul objectif. J'avais donc choisi un marathon agréable ou l'ennui ne risquerait pas de faire échouer ce projet. J'avais, je vous l'avoue, marché pas mal de kilomètres ! A peine terminé, je rêvais donc d'un marathon plus « rapide ». Ah ! toujours cette envie de se mesurer !

Nous voilà avec mon fils Ulrich au départ de l'un des marathons le plus rapide du monde : 2h03'42 par William Kipsang en 2011. Pour avoir été de cette édition, je sais que c'est un marathon très relevé. Pour exemple, par rapport à Bruxelles : 47 participants en dessous de 2h30 contre 5 ! en dessous de 3h00 : 717 participants contre 53 à Bruxelles. Bien sûr à Bruxelles il y a à peine 1885 classés pour 11124 à Francfort mais même en appliquant la proportionnelle on est loin du compte.

Devant ces critères mes prétentions dans ma toute nouvelle catégorie (M60) étaient sans espoir. Après ces deux mois de préparation spécifique je devais valoir tout au mieux 3h10 ! Par rapport aux résultats des meilleurs M60 des années précédentes il me manquait une dizaine de minutes pour monter sur le podium.

Le duo père/fils allait fonctionner à merveille jusqu'au 35^e km. Le tempo choisi (4'35 au km) avec comme objectif final entre 3h15 et 3h30 était optimal.

Au pied du mur au 35^e km... mais aussi au pied de notre hôtel ! L'envie d'abandonner me prend. Plus rien à prouver. Suivre Ulrich, le pousser à battre son record. Il s'éloigne progressivement. Je m'éloigne de l'hôtel. Les sept derniers kilomètres se font autour de l'arrivée, la tentation est grande d'arrêter... de marcher. Voilà mon défi : aller jusqu'au bout en courant.

Réussi ! je passe la ligne 3h21'35. Pas rattrapé Ulrich, il a donc fait mieux que ces 3h28 de Florence. 3h20'43, formidable, 8 minutes de mieux ! Double satisfaction.

Lors de la pratique du marathon on passe par différentes phases. Je diviserais cet effort en trois parties de 14 kilomètres. Les quatorze premiers : se **contenir**, du 14^e au 28^e se **maintenir** et enfin le dernier tiers : **tenir** bon !

André Richard

Echternach 1984 ?, 1986 ?, 1992 3x

Vendée 1x

NY 1999, 2000

Huy 1997 (?) 1998

Francfort 2011, 2014

Stockholm 2011,

Eindhoven 1x

Rotterdam 2002(?), 2004

Paris 2012, 2014

Florence 2013

Nice-Cannes 2012