

Paris à l'eau claire...

En marathon je suis en train de bafouer tous les principes inculqués au club ou par le mouvement Spiridon*.

Je viens en effet de courir une troisième fois la distance et ce en moins d'un an ! Il est vrai que le 28 mai de l'an passé, j'y accompagnais mon fils pour son premier essai. N'ayant jamais couru plus de 3h15, je n'avais qu'une seule crainte : ne pas être à la hauteur avec lui pendant les 3h45 escompté.

En bout de course, l'analyse était rapidement faite : le traumatisme physique était bien présent . Par contre à ce rythme je pouvais m'enfiler dès l'arrivée : bières et pains saucisses sans les nausées habituelles d'après marathon. De plus, la fatigue fut vite balayée, la lassitude post-marathon voire la p'tite déprim' n'étaient pas de mises après cette première expérience en sous-régime.

La mission accomplie je m'engageais début novembre dans celui de Francfort pour donner le meilleur de moi-même, là, fini de rire, c'est du sérieux d'autant que l'on se motive avant et pendant avec Denis et Dominique. Flirter avec la barre des 3 heures c'est là ma limite actuelle.

Après deux marathons ASICS à l'organisation parfaite - ah ! la rigueur germanique ou scandinave – je projète de courir à Paris « pour le plaisir ». Quand j'entame ma préparation spécifique (2 mois), je me rends compte que je n'ai pas encore récupéré de ce dernier marathon voici trois mois ! Puisque c'est pour le fun, je ne m'encombre plus de séances d'intervalles, une longue sortie hebdomadaire entre 2 à 2 heures 45 devrait me permettre de tenir la distance.

Dimanche 15 avril sur les Champs Elysées, moments forts de courir sur l'une des avenue les plus fréquentée du monde. La Concorde, la rue de Rivoli, la Bastille, Vincennes, les Quais de la Seine, le Bois de Boulogne et puis retour vers l'Arc de Triomphe laissé à 3h17 avant. Objectif - entre 3h15 et 3h20 – Pari(s) tenu. De nouveau parti en sous-régime, je me promène jusqu'au 25^e me disant qu'après j'hausserais le ton. Je croise Jocelyne Villeton, ancienne championne d'Europe de marathon et ancienne seconde de la Lesse**, nous nous sommes retrouvés régulièrement à Mende (France – Lozère). Elle me donne rendez-vous pour le 40^e Marvejols-Mende, le 22 juillet prochain.

Vers le 8^e km autre rencontre féminine : une belle jeune fille bien élancée à la foulée fluide et élégante entourée par des concurrents oeuvrant visiblement tous pour une cause caritative.

Un encouragement dans la foule « Allez Amélie » ! Le franc tombe : c'est Amélie Mauresmo. Je l'a questionne : « ton premier ? » Réponse : « le second, j'ai déjà fait New-York en 2010 en 3h40' ». Elle me dit qu'elle vise 3h20. On tourne en 3h15, c'est parfait.

Je laisse Jocelyne et Amélie derrière. Dans le Bois de Vincennes, je passe au premier tiers de la course en 1h04, puis mi-course en 1h36, super régulier et surtout sans forcer. Les quais de la Seine et les tunnels éveillent mes premiers doutes. Pourrais-je changer de rythme ? jouons la sécurité, je diffère au 30^e cette idée d'accélérer. Je passe au 28^e en 2h08, parfait. De l'autre côté de la Seine, le spectacle est remarquable : Orsay, la Tour Eiffel et bientôt le Bois de Boulogne. Mes dernières craintes : le profil est montant et j'ai peur qu'il manque de spectateurs pour nous encourager !

Terminée l'idée du « négativ split ». 35, 36, 37 je décompte et m'éteins progressivement, tenir, céder le moins possible... 39, 40, j'irais jusqu'au bout même si je devais marcher. A quelques hectomètres de l'arrivée, le meneur d'allure « 3h15 » me dépasse, je suis incapable de suivre. A quelques mètres, c'est au tour d'Amélie de me déposer. Je suis stupéfait, toujours une belle allure, elle, a réussi le « négativ split ».

Ce passage de la ligne est toujours chargé d'émotion. Mon film passe au ralenti malgré le rythme du « Alors on danse » scandé par notre compatriote Stromae, comme à l'arrivée du marathon de Stockholm voici près d'un an !

Première fois que je fais plus d'un marathon par an. Mon principe c'est deux maximum : un au printemps, l'autre en automne. Première fois aussi que je cours un marathon à l'eau claire. Le principe adopté depuis 30 ans : bien me ravitailler la première partie en boisson énergétique et puis, une gorgée d'eau si nécessaire. Ici c'est raté : au ravitaillement : de l'eau, des morceaux de banane ou d'orange ! Là, c'est une fameuse lacune dans l'organisation puisqu'il faut attendre le 35^e pour se mettre du liquide bleuté sous la dent, au moment où ce n'est plus nécessaire ! J'aimerais connaître la raison de cette quasi absence. Si c'est un choix diététique, faut que l'on m'explique. Si c'est par souci d'économie, c'est un peu fort. A moins que l'A.S.O., organisatrice de l'évènement mieux connue pour organiser le Tour de France se décharge partiellement de ce service au coureur. Chacun courant avec ses tubes de gel. Pourtant l'Elite elle, avait droit à son ravitaillement personnel parce qu'à l'eau claire je crois que le vainqueur n'aurait certainement pas battu le record du parcours !

La qualité des performances des meilleurs a pris une allure vertigineuse qui éveille bien des soupçons. Gilles Goethgebuer dans son éditorial de l'avant-dernier numéro (le 21) de l'excellente revue Zatopek (abonnez-vous) ne laissait planer aucun doute sur cette avancée.

Ce dimanche 22 avril, les meilleurs marathoniens en découdront dans les rues londoniennes et m'est d'avis que la meilleure performance mondiale sera mise à mal une nouvelle fois, à l'eau claire ?

Résultats des archers marathoniens ce week-end.

A Paris : Xavier Florent : 3h51'26, André Richard : 3h16'47

A Rotterdam : Denis Pirsoul : 3h10'35, Dominique Rosillon: 3h24'56

Paris tenu

(*) Mouvement né dans les années septante libérant les coureurs à pied du carcan du stade et des fédérations d'athlétisme. L'Éthymologie provient du prénom du vainqueur du premier marathon olympique : Spiridon Louys. Si nous pouvons pratiquer la course dans n'importe quels endroits, sur n'importe quelle distance, à n'importe quel âge, qu'elle que soit notre sexe, notre performance,... c'est grâce à celui-ci. Son but atteint, il s'est éteint dans les années nonante.

(**) Cette année-là Jocelyne fut battue par la Néo-Zélande Wendy Breed. C'est à partir de l'année suivante que sur les conseils de notre animateur attitré Jean-Pierre Buix, les féminines partirent 30 minutes avant les concurrents masculins.