

Marathon de Paris

7 avril 2013



| Lap | Time | Distance | Time per km | Speed |
|---------------------|----------|----------|-------------|----------|
| 07/04/2013 08:45:16 | | | | |
| Lap 1 | 08:45:16 | 5.00 km | 20:40.93 | 4:08 /km |
| Lap 2 | 09:05:57 | 5.00 km | 20:31.03 | 4:06 /km |
| Lap 3 | 09:26:29 | 5.00 km | 20:53.45 | 4:11 /km |
| Lap 4 | 09:47:22 | 5.00 km | 20:44.29 | 4:09 /km |
| Lap 5 | 10:08:07 | 5.00 km | 20:51.88 | 4:10 /km |
| Lap 6 | 10:28:58 | 5.00 km | 21:08 | 4:14 /km |
| Lap 7 | 10:50:06 | 5.00 km | 21:18.12 | 4:16 /km |
| Lap 8 | 11:11:24 | 5.00 km | 22:13.52 | 4:27 /km |
| Lap 9 | 11:33:38 | 2.20 km | 9:44.94 | 4:26 /km |

La première chose qui frappe lorsqu'on arrive à Paris, c'est que tout le monde sait qu'il y a un marathon mais personne ne semble s'y intéresser où sinon aucun parisien ne sait qu'il y a un marathon, car en réalité, au fur et à mesure que vous vous déplacez, vous rencontrez ces futurs marathonniens, à l'hôtel, dans le métro, le RER, et bien-sûr au Parc des Expositions lorsque vous allez chercher votre dossard. Et cette impression que j'avais eu à Chamonix lors de la CCC, je l'ai retrouvée ici au Parc des expositions à la Porte de Versailles. Je crois pouvoir dire que le Marathon de Paris est à la course à pied sur ROUTE ce que l'UTMB de Chamonix est au TRAIL. Rien à envier à Berlin, Londres ou même NYC. L'organisation est vraiment extraordinaire, c'est une ville de 50000 habitants à gérer, l'équivalent de Saint-Priest, peut-être Annecy (pour ceux qui vont y faire le marathon). Bref, arrivé au Parc des expositions, j'ai cette impression identique à celle vécue à Chamonix : gigantesque foire de la course à pied. Je pense que d'ici quelques années, il y aura à Paris une Foire de l'athlétisme ou de la course à pied... comme le mondial de l'automobile ou la foire internationale de l'agriculture. Asics en Leader, Adidas, Nike, Mizuno, Rebook. Mais aussi BV Sport, Compressport et toutes les marques de boissons énergisantes et autres gels. Ils sont tous là !! La pasta party a été remplacée par la Rice Party assurée par l'oncle Ben's. Après avoir récupéré mon dossard et fait un tour à la Rice Party, je me suis acheté une paire d'Asic Nimbus "Spécial Marathon de Paris" avec le parcours dessiné sur la semelle. Enfin, je pars me coucher et préparer mes affaires pour la course de demain. Lever à 6 h pour un départ du Marathon à 8 h 45. Il fait froid, très froid à mon goût, mais il fait soleil. N'ayant pas effectué une préparation dans les règles de l'art et surtout deux



mois d'arrêt suite à une blessure aux quadriceps, j'ai longtemps hésité à partir pour 3 h. La semaine précédente, je voulais partir sur 3 h 05 et éventuellement 3 h 03. Finalement, une sortie longue effectuée le mardi précédent la course (à ne surtout pas faire) me convainc que je peux tenter les 3 h... Eh oui, il faut par moment forcer le destin ou tenter le diable ou jouer au poker... Et ma stratégie est somme toute simple. Tenter de faire moins de 3 h, ça passe ou ça casse. Même si dans l'absolu, je ne les vaut pas cette fois-ci. Comment ? Partir vite sur le premier semi-marathon, bien en-dessous de 4,15 au kilo (bien au-dessus de 14 km/h). En fait, il s'agit de faire un "Positive Split" au lieu d'un "Negative Split". C'est une stratégie qu'évidemment je ne recommande à personne. Car ce n'est pas la bonne stratégie, mais surtout que les derniers kilomètres j'ai réellement été à deux doigts soit d'abandonner, soit de finir en marchant, je n'avais plus de carburant... Et par moment, je manquais cruellement de lucidité. Cette fois, ça a marché avec beaucoup de souffrance, mais les problèmes peuvent être plus sérieux. Bref, ce matin je décide donc de partir vite sur le premier Semi Marathon.

Les 5 premier kilo, je les passe en 4,08, les 5 suivants en 4,06, puis en 4,11 et je suis bien heureux mais conscient que lorsque la machine va s'enrayer : ça va faire mal. Tant pis, je continue ainsi et le vingtième est bouclé en 4,09, le 25 en 4,10. Je me doute bien que je ne pourrais pas tenir cette cadence infernale pendant toute la durée. À partir du 30 km et jusqu'au 35^e, je commence à subir la course et ne maîtrise plus vraiment mon allure. Je suis comme lancé dans mon élan et j'ai la sensation désagréable par moment que la course m'échappe. Même si mon allure n'est pas si mauvaise que ça, je suis en fait dans les temps que j'aurai du avoir dès le début : 4,16/kilo.

De 35 au 42,195, je ne regarde plus la montre et je double, je double beaucoup de personnes qui ne passeront probablement pas sous la barre des 3 h, voyant les distances ne pas se raccourcir, je me demande si moi aussi je vais arriver au bout ? Puis, arrive le moment où soudainement j'ai des douleurs de partout, j'ai par moment très froid et puis à d'autres très chaud. Je me demande si je suis dans le mur ou si j'y vais ? Je ne sais plus vraiment pourquoi je cours, mais je cours et j'ai cette impression que je vais vite, très vite et cela me rassure et fait plaisir. Mais au 38^e km, je vois sur les côtés plusieurs marathonniens à bout d'efforts marcher et à mon tour, j'ai envie d'arrêter, de marcher, on me double à ma gauche, à ma droite. Je ne sais plus si je cours ou trotte. Il doit me rester 3,7 km en prenant en compte les 195 m que j'ai souvent ignoré dans les précédentes éditions. Je me pose des questions futiles comme : faut-il que j'enlève mon bonnet ? non, sinon je vais perdre du temps comme si pour ôter un bonnet j'allais perdre du temps !!! sinon, mes gants mais je risque d'avoir froid alors que je sue... Bref, il est clair que je ne suis pas en bon état et j'en prend conscience. Je sens que tout se joue maintenant, mais je suis fatigué et j'ai du mal à avancer. J'ai l'impression que les personnes qui me doublent sont des fusées et je me dis que je n'arriverai pas à les suivre, pourtant il le faut si je veux finir dans les temps, quel temps ?... je m'accroche à la dernière personne qui me double et ne réfléchis à plus rien. Je suis à la limite de la rupture et ne regarde que les foulées de mon sauveur. À tout moment, je risque de m'arrêter et la douleur est omniprésente. Au loin, j'entends les bruits du speaker mais ne distingue pas

encore l'arrivée, et n'arrive pas à lire mon chrono. Mes yeux sont emplis de sueurs, je vois derrière moi (à peut-être 300 m) le meneur des 3 h et me dis qu'il va finir par me doubler. J'accélère et double mon sauveur pour enfin débouler sur l'avenue Foch et je vois inscrit au loin 2 :58 : 50. Je suis content. Je parcours les 200 derniers mètres à très vive allure sans comprendre comment. Beaucoup de marathonniens lèvent les bras en signe de victoire aussitôt franchie la ligne d'arrivée. Je suis moi aussi très content mais encore dans la course, il me faudra quelques minutes pour comprendre que c'est fait... Je finis en 2 h 59 et 10 secondes. C'est un magnifique Marathon. Je ne vous cache pas que je n'ai pas vraiment vu beaucoup de monuments, certains y arrivent. Mais ayant vécu à Paris et étudié le parcours, on passe par les plus beaux endroits de Paris. Les bois de Boulogne et de Vincennes sont très bien situés dans le parcours et apportent un peu de fraîcheur et de changement à l'asphalte et la ville. Vous n'êtes jamais seul, normal me direz-vous, avec 40000 personnes au départ. Vous pouvez aisément discuter pendant la première partie du marathon et pour les plus costauds, même après. Pendant tout le parcours, vous êtes encouragé, poussé, applaudi. Des orchestres haut en couleurs, des tam tams africains. Il y a cette impression de Melting pote qui n'est pas pour me déplaire. À partir du 35^e kilo et ce jusqu'au 41, il y a moins de bruit, les applaudissements sont timides, comme si le public comprenait que les choses étaient graves, que la partie se jouait en ce moment. Et à partir du 41^e kilomètre, les bruits reprennent, les encouragements se font plus forts, plus bruyants. Vous êtes porté par la foule, c'est en tout cas l'impression que j'ai eu, ou peut-être étais-je dans le Mur ?? Bref, comme je le disais au début de ce récit, c'est un Marathon à Faire et qui n'a rien à envier à aucun Autre. Après tout, c'est PARIS, c'est la France et on ne peut pas ne pas avoir un Marathon de renommée Internationale. Vive la capitale ! Vive la course à pied !

Tahar

