

AU COEUR DU PELOTON

Jeff et ses 19 éditions !

Jeff Régnier a pris le départ de toutes les éditions du marathon de La Rochelle. Mais il a réussi aussi bien d'autres exploits. Qui mieux que lui pouvait nous faire vivre la course de l'intérieur? Il la connaît si bien...

"Adhérent des 12-14 Niort, association de coureurs doux fêlés dont les principales valeurs sont l'amitié, le partage et le plaisir d'être ensemble, je m'appelle Jean-François et j'ai 48 ans. Lorsque j'ai commencé à trotter en 1990, après environ 20 ans de pratique du football, je n'aurais jamais imaginé que ce dimanche 29 novembre 2009 serait pour moi l'occasion de courir mon 91ème marathon dont 19 participations à La Rochelle (dont un abandon). La Rochelle, marathon incontournable pour un niortais passionné, de par une organisation parfaite, la ferveur d'un public très nombreux et une ambiance fabuleuse (je ne peux m'empêcher d'avoir une pensée pour Monsieur Serge Vigot à qui l'on doit tout cela).

Bizarrement, avec cette expérience là, on pourrait croire que je vais me présenter au départ en toute sérénité mais, parce que j'ai couru le marathon des écluses le 27 septembre dernier, les 100 km de Royan le 18 septembre et le marathon de Cognac le 14 novembre avec pleins de petits bobos, je suis

un peu inquiet...

« L'expérience » c'est aussi savoir que, quelle que soit la distance, tant que la ligne d'arrivée n'est pas franchie...

Je n'ai pas suivi de préparation spéciale pour ce marathon, pensant toujours pouvoir tirer bénéfice de celle suivie pour les 100 Kms (une moyenne de 15h par semaine sur 6 à 10 séances toutes disciplines confondues, course, vélo, abdos).

J'ai de toute façon décidé de courir ce marathon à la sensation, avec les potes 12-14, sans objectif de chrono (ceux-ci sont d'ailleurs loin derrière moi). Samedi 28, 13h, avec mes potes, Patrick et les deux (petits) Pascal (de vrais doux fêlés eux aussi, adorateurs de Bacchus) nous prenons la direction de La Rochelle pour aller retirer les dossards au village marathon. C'est un moment que j'aime bien, on sent une certaine tension monter et c'est aussi l'occasion d'aller saluer de vieilles connaissances comme l'incorruptible Jean-Claude et son épouse, responsables de la Boutique Marathon.

Dimanche 29, 7h30 dans la voiture, un peu stressé mais pas trop car je crois, sans vantardise, que je connais suffisamment cette distance pour savoir que si la mécanique ne lâche pas, cela devrait aller au bout. 8h30, passage en revue des derniers détails avant de rejoindre la ligne de départ (sparadrap sur les mamelons, anti-frottement sous les bras, à l'intérieur des cuisses, sur les

pieds, dossards et puces bien fixés, ravito perso dans les gants) enfin, genre de petites choses qui peuvent vous pourrir la course si vous les oubliez. En me rendant au départ, j'ai une pensée pour Véronique (Vérine), adhérente 12-14 qui va prendre le départ de son premier marathon (elle doit commencer à baliser...). J'espère qu'elle va aller au bout, pour connaître cette presque joyeuse sensation de franchir la ligne la première fois...

8h45, je rentre dans le sas et je retrouve pleins de connaissances, je suis mort de rire car le vent et la peur de la pluie ont poussé la plupart des coureurs à revêtir des tenues pas très « marathoniennes » genre grands sacs poubelle ou combinaisons de travail jetables... Je suis moi-même dans un grand sac plastique.

9h00 le départ. J'ai beau être habitué, cette marée humaine qui envahit le port est impressionnante, le public est déjà fabuleux ! Je me cale sur une allure de 12,5 km/h, je verrai bien où cela va me mener. J'aperçois Hugues et Jacky, le premier devant emmener le second en moins de 3h30 : ils sont partis vite ! Je saurai plus tard que le contrat a été rempli... A Port Neuf, la jonction avec l'autre groupe donne une très forte densité au peloton et le vent est moins gênant que prévu. Tout va bien. J'attrape un gobelet d'eau au 1er ravitaillement sans m'arrêter. Ne pas casser le rythme quand tout est OK. Je passe mainte-

nant dans Mireuil, toujours bien calé dans un groupe. Une fois de plus fidèles, les pompiers ont sorti la grande échelle, sympa les mecs ! Je passe au 10ème km en 47', je n'ai pas regardé ma montre mais entendu un coureur à côté de moi le dire.

Il y a par endroit énormément de monde pour nous encourager notamment au passage le long de la place d'armes avant de redescendre sur le port, passage où la foule nous porte littéralement, avant d'entamer cette boucle des Minimes qui, bien que raccourcie par rapport aux éditions d'antan n'est pas la partie la plus facile du parcours... Je suis toutefois très impressionné lors de cette boucle par ce spectateur qui ne cesse de taper sur un énorme bidon pour nous encourager : va-t-il faire ça pendant 5h30? Respect Monsieur, vous mériteriez que l'organisation vous offre la médaille du marathon...

De retour sur le port pour le passage au semi, 1h42', tout va bien, je suis agréablement surpris par rapport à mes problèmes (sciatique + adducteurs) d'il y a 15 jours à Jarnac, pourvu que ça dure... Remontée du mail, j'entends un saxo, fabuleuse musique d'un joueur solitaire qui a tenu à nous accompagner. Merci! Puis gros nuage en arrivant sur Port-Neuf, énorme averse et spectacle incroyable de tous ces marathoniens fonçant tête baissée sur leurs objectifs et, sur la gauche, l'océan



déchaîné offrant un tableau de toute beauté. J'arrive au ravitaillement du 25ème avec une prévision de temps final à 3h22'. Je retrouve un des deux «petits» Pascal qui, ma foi, a l'air très bien (il a anticipé sur une éventuelle hypoglycémie avec l'ami Denis, hier soir). On va faire le yoyo pendant quelques km tous les deux, je cours un peu plus vite mais m'arrête un peu plus au ravitaillement (qui sont parfaits comme d'habitude), puis il partira : il est jeune... Au passage dans le parc, j'aperçois ma femme et ma fille, fidèles au rendez-vous cela me booste.

Avant dernier passage sur le port, le public est toujours aussi fantastique. En direction des Minimes, les choses se compliquent, mes adducteurs se réveillent et j'ai un point de sciatique dans le bas du dos. Je ne m'affole pas (l'expérience du 100km), diminue l'allure et serre les dents : les 7 derniers km vont être galères.

Effectivement ils le sont, surtout du 38 au 40, tout le monde me double, mes jambes ne veulent plus mais ma tête sait qu'on ira au bout, il faut juste atteindre ce dernier ravitaillement à l'Encan puis, une dernière fois sur le port, porté par le public - cet incroyable public qui fait de La Rochelle un marathon à part - j'accélère et je vais, après une dernière portion de sympathiques pavés franchir la ligne d'arrivée. Le chrono affiche 3h30' mais ce n'est pas important, je suis heureux que mon corps ne m'ait pas lâché.

Une charmante dame me passe autour du cou la médaille du marathon, encore plus belle que celle de l'année dernière, ça aussi, une spécificité du marathon de La Rochelle. Je voudrais en profiter pour féliciter toute l'équipe organisatrice, tous les bénévoles pour leur investissement dans des conditions vraiment pas marrantes cette année car, sans eux, je ne pourrais, nous ne pourrions nous adonner à notre passion et être au rendez-vous l'année prochaine pour le 20ème.

Un grand bravo à Vérine qui après 4h40' d'effort a franchi la ligne d'arrivée de son premier marathon, chapeau bas Minette! Bon, maintenant je vais rejoindre les copains pour la 3ème mi-temps (un des moments que je préfère), ensemble, nous allons bien sûr refaire la course, la vie mais aussi faire une grande prière à Bacchus, à coups de houblons et de beaujolais, il ne faut jamais oublier de se réhydrater après un tel effort...

Voilà cette 19ème édition terminée, vivement la 20ème! Je suis toujours dans le coup pour ce challenge très personnel que je me suis fixé : courir mon 100ème marathon l'année de mes 50 ans, si possible le jour même (12 novembre 2011), sans aucune prétention, juste pour que ce ne soit que du bonheur."

