

O mon païs, ô Toulouse

En arrivant à Toulouse une chanson de Claude Nougaro m'envahit et ne me quitte plus.

O mon païs, ô Toulouse, ô Toulouse

Un torrent de cailloux roule dans ton accent
Ta violence bouillonne jusque dans tes violettes
On se traite de con à peine qu'on se traite
Il y a de l'orage dans l'air et pourtant

L'église St-Sernin illumine le soir
D'une fleur de corail que le soleil arrose
Une fleur de corail que le soleil arrose
C'est peut-être pour ça malgré ton rouge et noir
C'est peut-être pour ça qu'on te dit Ville Rose

O mon païs, ô Toulouse, ô Toulouse



C'est un hymne à Toulouse qui en quelques versets résume parfaitement l'ambiance de la ville, qui évoque à la fois la façon d'être des Toulousains et la beauté de cette cité Rose, une ville de briques recouverte d'un soleil orangé le soir venu.

Il fait un temps splendide, la météo annonce 26 degrés aujourd'hui. La vieille ville est pleine de monde qui déambule dans les rues piétonnes. Des attroupements se forment autour des artistes de rue, il y en a pour tous les âges. Ici pour les enfants, un « Monsieur » qui fait des bulles de savon géantes, tellement géantes que quand on les explose (ce qui est le but pour les ignorants), on est complètement arrosé d'eau savonnée. Un peu plus loin, des clowns, des acrobates. Egalement un sextet, qui inonde la rue d'un rythme endiablé. Un groupe de jeunes franchement excellents, qui vendent également leur CD et jouent le soir dans un cabaret très proche. Mais bon ce soir je suis pris, j'ai une Pasta Partie.

Me voilà sur la place du Capitole, où est installé le Village du Marathon. C'est le cœur de la ville, une sorte de place Saint-Marc toute en brique mais sans la mer, où se terminera le marathon demain. Droit comme un I et fier de moi, je vais vers le stand « Championnat de France » retirer mon dossard. Je suis bien sur la liste : dossard 515.



Le « Championnat de France » est une course dans la course, on parle également de course « open ». Tel un coucou, la FFA profite d'une organisation bien en place pour organiser le championnat. En contrepartie l'organisation améliore sa notoriété, son image et accueille un plateau de coureurs de

bon niveau d'une densité plus forte qu'à l'accoutumée.

En visitant le Village, mon œil est attiré par des photographes qui papillonnent autour d'un petit groupe. Il s'agit de Christophe Lemaître, parrain de l'épreuve cette année, qui se prête

aux jeux des séances photos, avec les partenaires du Village. Pas à son aise Christophe, plutôt timide même. Probablement plus à l'aise, seul, avec un casque sur les oreilles.

Maintenant, il faut que je rentre préparer mon sac. La nuit va être longue ... une heure de plus en fait, nous passons à l'heure d'hiver après cette belle journée d'été.

Comment marche mon téléphone déjà ? Ne vais-je pas me réveiller une heure trop tôt ? Où pire une heure trop tard ? Je vérifie dix fois plutôt qu'une, tous les paramètres : tout est en « automatique », ça devrait le faire comme on dit aujourd'hui. Mais le doute persiste.

Le cérémonial commence. D'abord manger. La réception de l'hôtel étant fermée, j'ai dû me débrouiller. Au menu : salade de pâtes, tartines à la confiture de mangue et café au lait. Je passe certaines étapes du matin. Quelle tenue dois-je mettre ? Je sors dehors, il fait bon, le ciel est complètement dégagé. Super. Je prendrai le métro directement en short et en maillot.

A propos du maillot, coté règlement, dans une compétition officielle le port du maillot du club est obligatoire. Mais le problème ne se pose pas, je suis venu ici porter fièrement les couleurs de Bussy Running. Je dois épingler mes deux dossards, car autre particularité des Championnats, nous portons un dossard bleu-blanc-rouge classique devant, et les vétérans portent un petit dossard dans le dos indiquant la catégorie : de V1 à V4. Ce qui nous permet de nous toiser pendant la course.



C'est mieux qu'il y a quelques années où il n'y avait qu'un classement vétéran toutes catégories confondues et où nous portions un dossard V dans le dos. J'avais trouvé à l'époque que ça faisait un peu secte, en pensant à une vieille série de science-fiction du même nom.

Le départ du marathon a lieu à quelques kilomètres de l'arrivée, sur l'île du Ramier où se trouve le Stadium de Toulouse. L'organisation nous a fourni, un ticket de métro pour nous rendre à la station Arènes où des navettes nous attendent.

Le soleil se pointe, il est 7h30, le départ a lieu dans plus d'une heure (comme quoi ma réputation d'être en retard est surfaite). Je flâne, je déambule, je demande à un coureur de me prendre en photo. Je recule d'un pas ... et aïe ! Un petit coup de poignard dans le mollet droit !



Ceci a une explication, il faut que je vous dise (je sais ce n'est pas très sérieux, voir c'était une ~~bonne~~ bêtise ...) : jeudi soir je suis allé faire un Futsal avec des collègues.

Un foot à 5 contre 5 pendant 1h sur un terrain de la taille d'un terrain de hand. J'ai prévenu tout le monde que je restai tranquille derrière car dimanche je courrai un marathon. Sauf que tranquille ... ce n'est pas vraiment possible, et les efforts sont plutôt du genre « fractionnés

courts ». J'en sors avec un pouce violet qui me fait super mal et surtout avec une pointe au mollet qui me fait boiter en marchant. Pour résumé : tout faux et plein d'incertitudes pour dimanche !

Et visiblement, la douleur au mollet qui s'était estompée, est bien toujours présente ce matin.

Je pars m'échauffer le long de la Garonne avec les autres coureurs (et oui c'est quand même sérieux un Championnat de France). Il y a un paquet de monde à l'échauffement, on n'est pas parqué comme des sardines dans un sas. Après quelques foulées la douleur au mollet disparaît. Ouf !



Il reste 10 minutes, il est temps de rejoindre le sas de départ, et pas n'importe lequel, celui des Championnats de France, s'il vous plaît.

Devant nous il y a les élites avec quelques kényans comme à l'usage et derrière nous il y a tout le peloton. Et pour être précis, juste derrière nous, se trouvent les moins de 3 heures, dans les starting-blocks qui sont prêts à nous écraser au coup de pistolet.

Pan ! C'est parti.

Pour quel objectif déjà ? Répéter la performance de Paris en 3h13 semble optimiste compte-tenu de ma préparation tronquée post UTMB. Je me suis fait un plan de course en 3h19 soit donc moins de 3h20 qui est le temps qualificatif pour les Championnats.

Le premier km est trop rapide, 4'27 au kilo, d'autant qu'il faut retirer une dizaine de secondes pour le départ. Je ralentis et dès le 2^{ème} km je suis dans le bon rythme, entre 4'30 et 4'35. Maintenant il faut tenir 40 km à ce rythme.

Les premiers km se déroulent sur de larges avenues, nous filons vers le centre historique de Toulouse avant de nous diriger plein nord vers Saint-Alban pour un retour passant par Launaguet. Un pont, deux ponts, trois ponts, quatre ponts... pour passer la rivière, le canal, le train, le canal ... Faire le toboggan sur un marathon ça use.

Les km avancent, je suis dans le rythme. Les positions se sont faites, chacun tient le rythme. Les camarades V2 m'observent et moi je ne vois qu'eux : *«Je te tiens, tu me tiens, par la ..., celui qui craqueraaaa, perdràaaa»*.

Km 15, gros bruit, un groupe d'une douzaine de coureurs que j'avais doublé vers le km 10, me rattrape et me double. Dont 1 V3 et 4 V2 ! Quel coup ! Je regarde mon chrono, 4'32, je suis pourtant toujours dans le rythme. Je décide de ne pas bouger.



D'autant qu'il fait de plus en plus chaud, nous sommes en plein soleil, à découvert à la campagne, il n'y a pas un nuage et pas d'ombre. La température attendue est de 25 degrés. L'organisation a bien anticipé avec des points d'eau intermédiaires tous les 2 ou 3 km. Je suis

vigilant, je bois, j'ai gardé une bouteille en main et je m'arrose pour me rafraîchir régulièrement.

Me voilà au semi-marathon en 1h35'43, toujours dans le rythme, mais je sens que je n'ai plus la facilité que je devrais encore avoir à ce moment-là. Mon impression se confirme, j'arrive au km 25 dans les temps prévus mais avec quelque chose de dérégulé.

Km28, je passe en 4'48, j'ai ralenti contre mon gré, maintenant c'est sur il va falloir franchir Le Mur. Pourtant bizarrement je commence à doubler du monde, dont petite satisfaction un des V2 de tout à l'heure.

Km 32, me voilà en plus de 5mn au kilo ... et avec bien du mal. Encore 10 bornes à tenir. Il ne faut rien lâcher, je suis aux Championnats, je défendrai les couleurs de Bussy Running jusqu'au bout.

Grand principe : ne JAMAIS s'arrêter pour marcher, serrer les dents et maintenir l'effort le plus longtemps possible.

Km 36, je suis passé du dur, au très dur, je maintiens péniblement un 5'10 au kilo. Mais grande satisfaction, je ne suis pas le seul car autour de moi c'est l'hécatombe. Je double toujours des coureurs malgré ma lenteur relative. J'ai salué un par un tous mes V2 de tout à l'heure (mais je n'ai pas revu le V3) et maintenant apparaissent même des V1 censés avoir au moins un quart d'heure d'avance. Ne rien lâcher. Ne pas s'arrêter.

Km 40, je suis toujours là et il ne peut plus rien m'arriver! Petite euphorie, je repasse en 5mn au kilo avec une impression de courir à 15km/heure. Je double encore.



Voici la vieille ville Rose, la foule est dense et applaudit à tout va. C'est bon après tous ces km ! J'entends le speaker et j'aperçois le Capitole.

Km 42, ça tourne à gauche, 200m de sprint pour (se) faire croire qu'on a encore plein de jus et faire plaisir à tous ces supporters.

C'est fait. C'est gagné en 3h21'25.
15km plus tôt j'aurai signé tout de suite pour ce chrono.

Mon classement sera finalement 66^{ème} V2 au Championnats de France. Comme on dit en sport collectif, j'ai bien mouillé le maillot de Bussy Running, au sens propre et au sens figuré.

Maintenant c'est repos et vacances au pays des lémuriens.

PS : un grand merci à tous les supporters qui ont fait vibrer mon téléphone ce week-end.