

SOUS LA BARRE DES4 HEURES

Tout d'abord une envie de revanche, de faire mieux, de passer enfin et une fois pour toutes sous cette barre... Ensuite une envie de week-end en famille au bord de l'Atlantique, retrouvailles, encouragements, regards admiratifs qui réchauffent le cœur et réconfortent.

Enfin un désir de se dépasser, d'y arriver, de finir 2013 par un dernier objectif et non des moindres. Et s'il faut être complètement honnête, recevoir en cadeau ce beau coupe-vent blanc personnalisé qui me fait tant envie depuis plusieurs années.

La Rochelle m'appelaït pour toutes ces raisons, j'ai donc craqué et me suis inscrite dès avril 2013. Les mois passent sans que j'y pense, car d'autres objectifs m'habitent et m'occupent; arrive enfin la période de prépa marathon qui chevauche ma fin de programme challenge vert. Je suis très bien entourée, bien conseillée, « surveillée » même pourrais-je dire, et le basculement se fait avec un peu de fatigue mais beaucoup de réflexion et à la fin d'excitation.

Entre-temps grande joie d'apprendre que BigBoss & Bruno fouleront le même parcours que moi et seront accompagnés de leur Cathy respective, qui viendront ajouter leur voix à celle de ma Clara pour nous encourager.



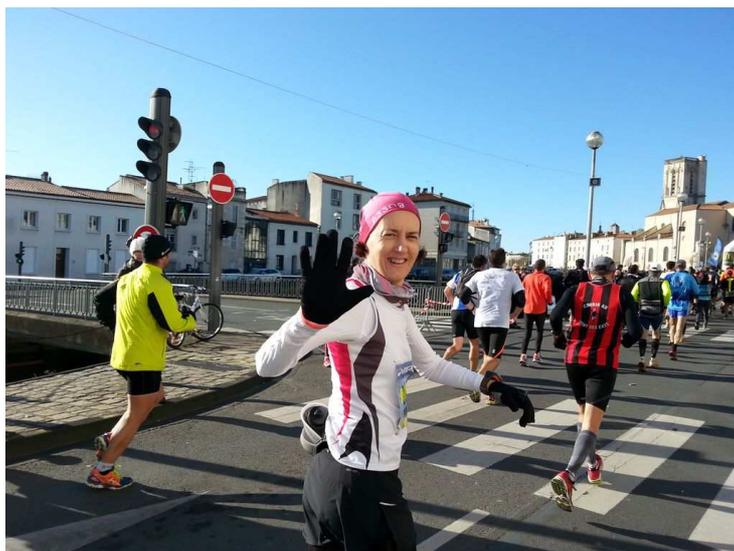
Le samedi soir nous passons tous ensemble un moment inoubliable lors de la pasta party rochelaise qui nous fait vivre de grandes émotions grâce à la générosité, le dynamisme et la joie des bénévoles qui n'ont de cesse d'applaudir à tout va chaque groupe d'athlètes qui entre dans la grande salle pour occuper les tables. Je n'avais jamais vécu ça ailleurs...bravo à eux, et également aux athlètes handisport dont je partage la table et qui me donnent une belle leçon de vie. Un grand bravo spécial à Fanny dont j'ai le plaisir de faire la connaissance à cette occasion.

Dimanche matin le soleil est enfin là, grand bleu sur le rivage à notre gauche, grand bleu au-dessus de nos têtes, mais ça caille dur ! Il va falloir courir vite pour se réchauffer. En me dirigeant vers mon sas de départ, je passe devant trois athlètes africaines qui se positionnent sur la ligne de départ, l'élite du marathon, les reines de la discipline. Elles sont impressionnantes de beauté, de

décontraction et d'humilité Je me faufile à l'intérieur de mon sas, déjà très très dense, et je tente de me réchauffer en sautillant, me tapotant les joues, les bras, les jambes ... 10 minutes passent et c'est parti... Ma puce s'enclenche 2 minutes plus tard, le temps que les sas défilent sous le boudin DEPART ...

Les 2 premiers kms me mettent dans un état de confusion et frustration extrême : impossible d'avancer, de monter dans mon allure, trop de monde, ça piétine, ça ralentit car la voie se rétrécit, les couleurs se mélangent dans tous les sens tout le temps !!! mon garmin m'indique que j'ai presque 1min 30 de retard sur mon temps ; au 3^{ème} km j'arrive presque à courir à mon allure mais impossible d'aller plus vite pour rattraper mon retard ; je suis en colère « oh non ça commence mal ! » j'essaie de doubler, à droite, à gauche, je bouscule sans le vouloir un coureur qui me rouspète ; c'est la guerre ... ! Il va falloir que je patiente et je me cale sur mon allure jusqu'au 7^e km où je parviens à accélérer, et progressivement pendant 3km je vais grignoter un peu de mon retard. Mais le mal est fait je ne le comprendrais que plus tard

Au 10^{ème} km, respectant les us et coutumes du bipède en short, je prends un gel antioxydant, pas envie mais je me force .Le centre ville est tout entier occupé par des spectateurs qui encouragent leurs familles, amis, ou même des inconnus puisque notre prénom est visible sur notre dossard (ça c'est vraiment sympa). Je vois tout d'abord Cathy D, puis Clara et Cathy B.



Après un agréable passage dans les rues du centre ville, arrive le port, puis le quai face à l'aquarium de la Rochelle, et se profile le quartier des minimes, où j'ai vécu de grands moments de solitude surtout au second passage (2 boucles) : quartier des écoles, facs, et divers instituts, assez désert et où le paysage n'a rien d'exceptionnel. Par ailleurs 2 petites butes nous y attendent qui cassent bien les pattes (surtout au second passage bis !).

Au 15^{ème} je grignote une petite pate de fruits par prudence. Arrive le semi, tout va bien, d'après mon garmin je suis toujours dans mon allure, et je continue, je me dis « allez, la moitié derrière moi, l'autre moitié maintenant ! » ; je n'ai pas envie, mais je tente d'avaler un gel au coca mais le recrache aussitôt : Damned, il est sans doute périmé, grosse erreur de débutante ... je me rabats un peu plus loin au ravito sur un verre d'eau glucosée

Aux environs du 27^{ème} je commence à avoir peur de « tomber sur un mur », je me fais un film : « je ne l'ai pas eu à Florence, donc à la Rochelle je vais l'avoir !!?? ». Afin de l'éviter j'anticipe et je prends la moitié d'un gel coup de fouet - acheté la veille donc non périmé - je passe le 28, le 29, le 30, ... le 32, ça va toujours, sauf qu'au 32^{ème} nous sommes sur le long faux plat (second passage) du quartier nord de la ville et là c'est dur, mon allure forcément diminue mais je ne panique pas, « il faut gérer, tire sur tes bras, tiens bon » ; autour de moi sur ce long faux plat certains coureurs s'arrêtent et marchent ... des hommes principalement, qui pour certains tirent sur leurs jambes tétanisées...

Après plusieurs ruelles, et un virage on débouche à nouveau sur le port et là je vois Clara, avec Cathy D - quel bonheur ! Ça me requinque, je continue et je cherche des yeux Cathy B mais ne la trouve pas sur la droite (elle était à gauche à cause du soleil !!). Un petit passage à nouveau devant l'aquarium, l'espace Encan, et je sais que les derniers kms à faire dans le quartier des minimes vont être difficiles. J'en ai marre, je me demande ce que je fais là, pourquoi je fais un marathon ? Pourquoi on fait ça ? À quoi ça sert ? etc ...etc .. Bref, à défaut de mur physique (mon souffle va bien et mes jambes continuent d'avancer) j'ai le « mur mental ». Je suis vraiment au plus bas mais un sursaut de lucidité m'apporte des pensées qui vont m'aider : je pense à l'Ardéchois, les 9 heures courues dans la neige et le froid, je pense à Joel - rencontré la veille au soir à la pasta party - qui court avec un bras en moins, je pense au récit d'Hervé lors de son championnat de France de marathon à Toulouse, et à son courage et sa force de ne rien lâcher, de tenir coûte que coûte jusqu'au bout.

C'est ça, exactement ça, ne rien lâcher, « tu t'es inscrite, et bien assumes maintenant, va jusqu'au bout ! ». Je pense au message de Mawie qui m'a dit « tu gardes ton allure jusqu'au 35^{ème}, C'est TON NIVEAU, tu dois le tenir ! ». Alors je tiens, je me le dois, je lui dois, je le dois à toutes celles et ceux qui croient en moi et qui m'ont exprimé leur soutien. Ce passage est vraiment moche, car en plus à partir de là c'est l'hécatombe autour de moi, ça tombe comme des mouches, c'est à se demander si quelqu'un n'a pas dit « Jacques a dit : on s'arrête ! ». Mais l'avantage de 2 boucles, c'est qu'on connaît déjà le parcours et qu'on peut se projeter, c'est ce que je fais pour les 5 derniers kms, en me disant à chaque km passé, « c'est BON, ne lâches rien » ; « après le virage, c'est le quai » ; « après le quai c'est la grande place » etc....

Arrivée au 40^{ème} je prends un gobelet d'eau glucosée (je ne peux rien avaler d'autre) et j'entends au loin la voie de BigBoss qui vient de passer la ligne d'arrivée avec Bruno et répond au micro de l'animateur ! NON mais ALLO QUOI ? Quelle star ce Patriiickkk, même à la Rochelle !! Ça me fait tellement plaisir d'entendre sa voix qu'à nouveau mon énergie revient et devant la foule énorme amassée de chaque côté du parcours je commence à accélérer progressivement ; l'animateur au micro a enclenché le compte à rebours car l'horloge officielle va bientôt afficher les 4 heures alors il gargarise la foule et encourage à fond tous les coureurs pour qu'ils finissent ce marathon en moins de 4 heures.

Je vois une dernière fois sur ma droite Clara et les Cathys. Même si je sais que pour moi c'est gagné puisque je suis partie avec 2 min de décalage, ça me booste aussi et je donne tout à m'exploser les poumons, histoire de faire le meilleur temps possible ce jour-là. Je passe entre les 2 tours, je vois le tapis bleu, le boudin ARRIVEE, la foule énorme sur les gradins et je sprinte comme jamais



3h57'18 » JE SUIS HEUREUSE et je n'ai qu'une hâte : rejoindre ma fille et mes amis pour partager ce moment intense avec eux. Et aussi envoyer plein de textos à toutes mes copines gazelles !!

Merci à toutes les personnes qui m'ont permis d'atteindre mon objectif et à Clara, Cathy B, Cathy D, Bruno-le Poète et BigBoss pour ce merveilleux week-end passé ensemble.



Mimi