

La mia prima maratona,

77. Le département de la Seine & Marne ? NON. 77 secondes au-delà de l'objectif que j'avais espéré atteindre pour mon premier marathon, 3h59min59sec. Ca m'apprendra à être trop gourmande. L'important pour un premier c'est d'être finisher ! OK, va bene. Mais avec la préparation d'enfer que nous ont fait suivre nos coachs pendant 8 semaines, je n'avais pas de doute sur le fait que je franchirai la ligne d'arrivée. Le tout était de savoir dans quel état, et en combien de temps..

Mais revenons quelques heures avant cette ligne d'arrivée piazza Santa Croce :

Je me dirige dans le sas de départ, ces zones grillagées où toutes les couleurs brillent sous le jour naissant. Je tiens d'une main Clara, de l'autre Lorenza, qui elle-même donne la main à Claudio, Marguerite fermant la marche. Un dernier bisou à ma fille et je rentre dans le sas. Là nous avançons puis attendons en parlant avec nos voisins : à notre droite deux irlandaises (Louise et Sarah) qui sont au même hôtel que nous, à ma gauche des allemands, derrière nous un suisse expérimenté qui nous prodigue quelques conseils, car je lui dis que c'est mon premier marathon, devant nous des grands gazous dont je ne devine pas la nationalité. Bref, je me sens complètement européenne, ça parle dans toutes les langues, je n'ai pas froid dans mon joli sac poubelle ASICS Firenze, et je suis impatiente d'en découdre. Le départ est enfin donné, j'ai froid en débardeur pendant environ 800 m, puis je me réchauffe vite. Avec Lorenza on s'est dit « *on reste ensemble au moins jusqu'au semi, puis on voit et on se parle si l'une ou l'autre est bien ou pas* ». « *Ca va Lolo ton pied ?* » - « *je sens une gêne mais pas pire qu'avant* ». Ok, va bene. Claudio, adorable, trotte quelques mètres devant nous, comme s'il voulait ne pas nous déranger pendant qu'on discute entre gazelles. Les premiers cinq kilos passent sans encombre, en toute décontraction, dans la joie de courir à nouveau après une semaine de repos, et le plaisir de découvrir cette belle ville italienne. On surveille notre temps de passage au 5km, bien, bonne allure. Plus loin on entre dans le parc, et à ce moment là les premiers coureurs en sortent, tels des hommes en apesanteur, ils ne posent pas le pied par terre, mais volent. Impressionnant. Je suis contente, car je sais que nous allons bientôt approcher de Cathy et Patrick et j'ai hâte de les revoir pour les encourager et leur donner une petite tape sur les fesses (une promesse est une promesse). Nous les repérons de loin grâce aux maillots jaune fluo et commençons déjà à les encourager jusqu'à arriver à leur hauteur, et là bien-sûr on commence à discuter ; puis on les quitte doucement, on

sait que d'autres du groupe vont également les accompagner, ils ne seront pas seuls. Un peu avant le 10km, je prends un gel d'antioxydant (il paraît que c'est bien) et Lorenza également un gel. On vérifie notre allure, va bene. Puis la fin du parc approche et il faut que Lolo s'arrête pour pause technique, c'est à ce moment-là que nous serons malheureusement séparées, et qu'après avoir compris que nous ne pourrions pas nous retrouver dans cette foule, je me mets en situation de « guerrière » car je sais que, SEULE, la partie va être encore plus difficile. Mais, étonnement, je ne ressens aucune peur, aucune inquiétude, je ne me contracte pas, je me sens bien, j'ai envie d'en profiter, et je suis certaine que je peux le faire, que je me suis bien préparée, et que normalement j'ai fait tout ce qu'il fallait pour atteindre mon objectif. Evidemment personne n'est à l'abri d'une blessure soudaine, d'un accident, d'une chute à cause d'une éponge sur le parcours ... mais j'ai la sensation que tout va bien se passer.

Les km passent sans encombre, j'adore l'ambiance, il y a de la musique, les italiens sont très dynamiques et venus en masse pour encourager TOUS les coureurs. J'arrive au semi toujours dans mon temps de passage, je prends un gel (pas envie, mais je me force un peu) et là en passant sous l'arche du semi marathon, je me dis « *bon maintenant, on remet la même chose !* » OK ? Va bene. A chaque ravito je bois un petit gobelet d'eau, car je sais que c'est capital. Au 25<sup>e</sup> km, je suis bien, une animation musicale me met les larmes aux yeux (ah ces italiens !) mais je me reprends aussitôt, ne pas craquer, rester concentrée, on verra pour la séquence émotions à l'arrivée. Je commence à penser au mur, ce fameux mur dont tout le monde parle, et je me demande quand il va me tomber dessus Au 27<sup>e</sup> km mon esprit se détache et survole le peloton devant moi, et je demande pourquoi nous faisons tous ça... Quelqu'un me manque (*Lolo, où en es-tu à ce moment ? ton pied te fait-il souffrir ?*), j'aimerais partager cette émotion. A cet instant précis, je pense à certaines personnes, chacune pour une raison différente, je repense aussi à la préparation mentale faite quelques jours plus tôt. Je vais toujours bien, aucune douleur dans les pieds, ni les jambes, ni les bras, je garde la bonne allure et j'arrive au 30<sup>e</sup> km ; j'ai beau regarder partout, PAS DE MUR, « *on m'aurait menti ?* ». Je prends un gobelet d'eau, et je bois aussi un peu de ma « potion magique » A partir de ce ravito, c'est l'hécatombe autour de moi, les coureurs et coureuses commencent à tomber comme des mouches, ou plutôt ils marchent ou s'étirent les jambes le long des arbres pour ceux qui ont des crampes. Cette situation est étrange : d'un côté je me dis, les pauvres ils n'en peuvent plus, ils souffrent, mais je me dis également que moi ça va, je

n'ai pas mal, je suis bien préparée, et je continue de courir à la même allure.

Plus loin au 32<sup>e</sup> je continue de courir pour monter le petit pont et là je pense aux trails et je crie Hi ha ! en pensant à Chantal et à sa sœur. Je me sens toujours bien, je regarde mon bracelet de temps de passage, je suis toujours dans les temps, j'ai hâte d'arriver au 35<sup>ème</sup> où j'espère voir enfin Clara que je n'ai pas encore vue depuis le début du parcours. La foule se fait plus dense de chaque côté de la route, l'avenue se transforme en ruelle, qui s'ouvre sur une immense place avec un édifice magnifique (j'ai oublié le nom). J'ai soif, je m'arrête au ravito du 35<sup>ème</sup> pour prendre un peu de thé, puis de l'eau et je prends une petite pate de fruits rouges dans ma ceinture, car je commence à ressentir la fatigue et la fin va être difficile. J'aimerais tant croiser le regard de Clara, l'entendre crier « *allez maman ! vas-y !* », mais elle n'est pas là je repars le cœur un peu lourd, c'est long toujours toute seule ... mais la foule me porte, et je reprends confiance ; à partir du 38<sup>e</sup> c'est vraiment difficile, je suis très fatiguée et je vois sur mon garmin que je n'arrive plus à tenir l'allure, je me dis « *non ! pas si près du but !* ». Mais rien n'y fait, je n'arrive pas à conserver mon allure, même si je double en slalomant beaucoup de coureurs ; après le 40<sup>e</sup> km, je reprends confiance car il ne reste plus que 2,195km ! les cris de la foule me porte, je tire sur mes bras, je comprends en reconnaissant la route que je vais passer devant l'hôtel, mais j'ignore où est l'arrivée. Après le virage je tente d'accélérer progressivement, mais je vois que mon garmin indique déjà 3h59, ça va être cuit, l'arrivée est trop loin. Alors je décide de limiter les dégâts et je continue d'accélérer, au bout de l'Arno, ça tourne à droite, un peu plus loin je vois le panneau de 42<sup>e</sup> et là je lâche tout, je découvre la foule énorme amassée sur la piazza Santa Croce, la foule qui crie, qui chante, qui tape dans les mains, je vois une arche, une autre, encore une autre ... je donne toute l'énergie qu'il me reste, je crois entendre dans la foule sur ma droite « *allez maman !!!!!* » (est-ce Clara ?) , mon cœur va exploser, je franchis la ligne d'arrivée et l'émotion me submerge .. JE L'AI FAIT ! JE SUIS MARATHONIENNE ...

C'était mon 1<sup>er</sup> marathon, ce ne sera pas le dernier ...