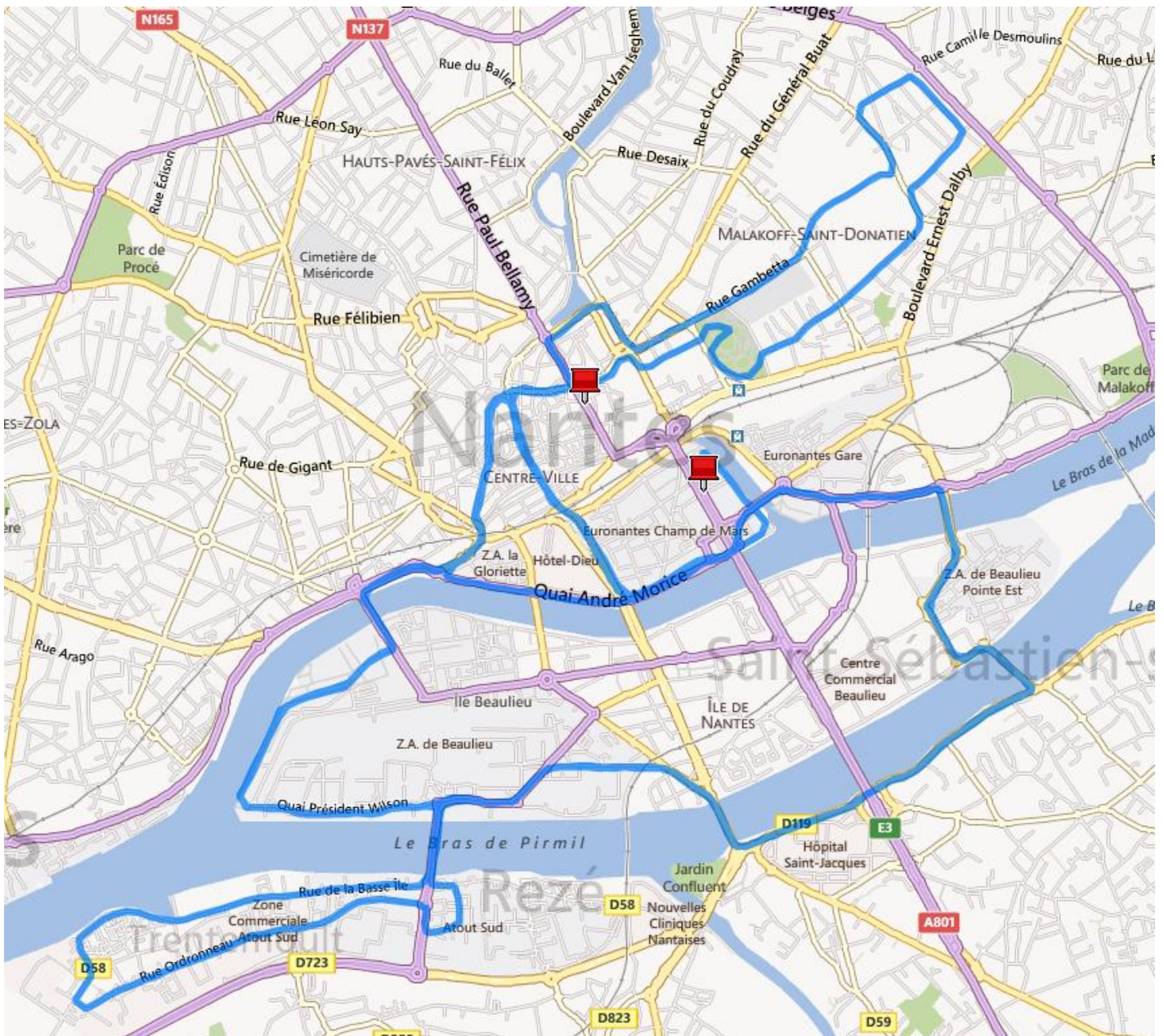


Marathon de Nantes – 21 avril 2013



Le parcours vu d'avion Le tracé qui nous intéresse est en bleu. Le jaune aurait été sympa aussi sans doute mais trop long.

Comme dans les bons films on va commencer par « La veille »

Samedi 20 avril, j'arrive vers 15h30, en centre-ville, et trouve rapidement mon hôtel « L'hôtel » (si si ...) à côté du château des Ducs de Bretagne, soit 3 min à pieds du départ.

Après avoir rapidement pris possession de mes quartiers je décide de déambuler au village marathon même si j'ai déjà reçu mon dossard par la poste il y a plusieurs jours. C'est dans une ambiance musicale et détendue que je remplis quelques bulletins pour diverses courses d'automne ... on ne sait jamais.

Je passe la fin d'après-midi à faire du lèche-vitrine en me demandant ce qui m'a pris de m'inscrire à ce marathon avec pour guise d'entraînement ces dernières semaines le semi de Paris début mars et une seule sortie longue.

C'est devant une bonne chope que je me convaincs que finalement, l'important c'est de participer. Ça sonne tellement bien comme citation que je me dis que quelqu'un va certainement se l'approprier...

Ma feuille de route est donc très simple : se mettre dans le dernier sas, courir le plus relâché possible et profiter de cette météo idéale pour se dégourdir les Saucony. Mais comme boire ça donne faim, je termine ma préparation diététique avec un couscous poulet merguez de très bonne facture.

Jour j – journal de bord

- 6h00 Réveil ou plus exactement quasi réveil car j'avoue ne pas avoir très bien dormi. Je suis comme Christophe H. et d'autres : j'emmène toujours mon pain d'épices fétiche. C'est donc avec ce produit dopant et une part de cake acheté la veille que j'entame la journée. J'envoie un tweet qui ne sert à rien mais qui détend, puis retour plumard.
- 7h45 Dehors les premiers participants arrivent sur l'esplanade de la cathédrale. Pour ce qui me concerne, c'est direction la douche puis préparation de la tenue de super héros : casquette, lunettes car il va certainement faire chaud, Garmin, mp3, T-Shirt 12-14 (on n'oublie pas les points ...), cuissard et compression skins (m---- ça vaut rien pour le classement), chaussettes et voyons, ah oui les chaussures.
- 8h30 Je remets la valise dans le coffre de l'A1 et c'est emberlificoté dans un poncho plastique, sous le regard amusé du taulier que je quitte l'hôtel pour rejoindre la ligne de départ. Je fais quelques centaines de mètres en trottinant histoire d'oublier les 7° ambiants et de pouvoir dire que je me suis échauffé. Puis je me place en fond de peloton derrière les marqueurs d'allure de 4h15.
- 9h00 Ça y est le départ est donné et la meute, en accordéon, descend l'avenue du Général Leclerc.
- Jusqu'au km 12 Sur le premier passage quai André Morice, on me tape sur l'épaule. Quelqu'un a reconnu les armoiries des 12-14 sans doute. Il arrive à ma hauteur et me lance « Tu passeras le bonjour à David » puis me distance. Surpris, j'ai juste oublié de lui demander son nom. David, le message est passé. Les rares difficultés (faux plats montants) sont toutes proposées dans les premiers kilomètres. Je les déroule lentement et sereinement. Jusqu'au premier ravitaillement, je ne suis d'ailleurs pas très « en jambes » et j'ai l'impression de me traîner. Le soleil peine à pénétrer les rues froides et ombragées du centre-ville et il me faut plusieurs kilomètres pour me sentir dans le coup. Conscient toutefois que je n'ai pas les ressources pour tenter un chrono, je me garde bien de toute accélération sur le premier quart de la course. Aux environs du km10, je profite d'un passage par le jardin des plantes pour une pause technique dans un décor plus accueillant que sous un pont en bord de Loire. La vidange faite, je rejoins le dernier métro.
- Les km suivants J'avoue ne pas voir le temps passer entre le ravitaillement du km 10 et le passage au semi. J'ai pris mon rythme de croisière, la météo est plus chaude sans l'être trop à cette heure. J'ai chaussé mes écouteurs au km 13 et profite de cette visite de quartiers nantais qui m'étaient inconnus jusqu'alors. Au km 19, la moto de tête nous presse de nous ranger sur la droite. J'en déduis qu'une évacuation sanitaire est en cours. Effectivement je me fais doubler par un coureur qui a l'air perdu. Il est speed et bien seul. Je me retourne : il n'est pas poursuivi puisque les motards sont devant. Je ne comprends pas pourquoi il va si vite. Je le plains, le laisse passer et le regarde s'éloigner. C'est presque triste de voir un concurrent aussi pressé d'en finir ... les spectateurs interloqués par cet individu en pleine déroute l'applaudissent chaleureusement. Je me rassure en me disant qu'il est au km 36 et que son calvaire touche à sa fin. On passage du semi, je suis agréablement surpris par mon temps. A peine plus de 2h08. J'entreprends alors un rapide calcul d'une haute complexité et arrive à la conclusion qu'un chrono en 4h15 est possible. Le Garmin affiche une vitesse supérieure à 10 km/h. Si je me contente de maintenir cette cadence je devrais naturellement tomber sur l'oriflamme des 4h15 dans les prochains km, sans forcer. Effectivement, après la première traversée du pont Léopold Sédar Senghor, j'aperçois les meneurs d'allure et la cohorte des 4h15. La jonction se fera dans quelques km au niveau du Quai de la fosse.
- La fin Je réintègre ainsi la troupe des 4h15 et me dis un instant que la prudence devrait m'inciter à suivre les pas de ce groupe, sans chercher à aller plus vite : 4h15 c'est presque inespéré. Mais les jambes vont bien. Certes j'appréhende le passage du 26^{ième} km qui me fut fatal à La Rochelle, mais à ce stade du parcours j'ai envie de voir si je peux faire mieux. Je me place à gauche, adresse un signe de tête amical à l'ami de David (que je ne questionne toujours pas) et m'éloigne peu à peu. A partir de cet instant, j'entame une remontée épique, slalomant entre les concurrents fatigués que je dépasse un à un : le kif total.

Au ravitaillement du 25^{ième} km, je prends le temps de bien relâcher, recharge les accus et repars en maintenant une vitesse proche maintenant des 11 km.

Je passe en plein étonnement le 30^{ième} km, fou de joie de ne pas sentir d'autres douleurs qu'une fatigue musculaire bien légitime à ce stade de la course.

Dans la tête c'est clair « Tu fais quelque chose de grand ... plus que 12 km, tiens bon Pasto » (oui il m'arrive de me parler en ces termes).

Au km 33, le mollet droit et la fesse gauche commencent à souffrir de crampes. Je sers les dents, on ne m'arrêtera pas à moins de 10 km de l'arrivée.

Au km 35, j'hésite à faire l'arrêt au stand de peur de ne pouvoir redémarrer le diesel. Mais comme la stratégie de pause a bien fonctionné jusque-là, je m'arrête, prends une rondelle de banane, un carré de sucre, je bois tout en relâchant le plus possible les épaules et repars en titubant quelque peu. La vitesse fléchit légèrement sur 3 km puis je retrouve ma cadence avant le passage du 40^{ième}, rugissant (trop facile). J'évite le dernier arrêt cette fois car la carcasse ne supportera pas un changement de rythme à ce niveau de la course. Dernier passage sur les quais en direction de l'arrivée. La foule est compacte sur les derniers hectomètres.

Les 2 derniers virages puis le tapis rouge d'arrivée. Quelques mètres encore.

Je lève les bras ... c'est fini. Je regarde mon poignet et arrête le chrono : 4h08. PUTAIN QUEL PIED !!

Et merci pour les textos et messages d'encouragement reçus ce week-end là ... ça motive.