



Marathon de Paris Avril 2011

Le témoignage d'Hubert

"Bonjour à tous,

Après quelques jours de récup, voici quelques impressions après notre "aventure" parisienne.

A force de voir chaque année le départ en direct sur France 3, j'avais vraiment envie de me retrouver au centre de l'action : je n'ai pas été déçu.

Arrivée la veille, retrait du dossard et repérages multiples qui sont essentiels dans une ville comme Paris, une fois le jour J arrivé.

Entré dans le box des 4 h bien à temps, j'ai tout le loisir d'observer et de goûter ce moment magique, un peu plus haut, l'Arc de Triomphe nous surplombe majestueusement. La tension monte peu à peu.

Puis c'est le départ, enfin pas tout à fait puisqu'il me faut environ 8 minutes pour passer sur le tapis et déclencher mon chrono.

Le début du marathon est très lent, il faut sans cesse se faufiler, contourner, ralentir; il y a beaucoup trop de monde pour trouver son allure de croisière dans les meilleurs délais.

Mais quelle ambiance ! Beaucoup d'animations tout au long des 42 km, de la fanfare à l'orchestre Rock en passant par les djembés, cuivres et autres majorettes. Il y en a pour tous les goûts, mais c'est normal, nous sommes nombreux...

Les 10 premiers km roulement tous seuls, sans effort, je sais déjà que ce ne sera pas le jour pour améliorer mon temps perso, mais je veux profiter au maximum de l'ambiance. Au 5ème, j'ai la chance de voir mes supporters qui m'encouragent tant qu'ils peuvent.

Comme le dit si bien Napo, ça fait chaud au cœur quand ce sont des gens qu'on connaît qui sont là au milieu de la foule. Encore merci à tous.

Le semi est atteint en 1h 57', avec encore de la fraîcheur, c'est bon signe. Il est environ 11 h 00 et ça commence à chauffer. Heureusement, il y a des zones d'ombre, et des postes d'épongeage en nombre,

A 2 h 08' précises, je passe le km 23, et vers le km 25 je suis à nouveau encouragé à pleins poumons par nos amis. C'est le moment des quais de bord de Seine, après un (trop) long tunnel au km 26, une petite photo à la sortie en essayant de ne pas renverser les photographes au milieu de la route.

Nous longeons N-D de Paris, le musée d'Orsay, la Tour Eiffel, le temps est magnifique et il fait de plus en plus chaud. Au km 30 (2h 48') je me dis que ce sera encore possible en moins de 3h 55, si tout va bien. Je pense aussi que Rodolphe, lui, il a normalement déjà terminé.

Puis c'est l'entrée dans le Bois de Boulogne au km 33. Tout va bien, l'allure n'est pas très élevée, mais par contre, les pulsations dérapent : au moins 10 Bpm trop haut, c'est beaucoup, mais je me sens bien.

Les km s'allongent, certains coureurs marchent, d'autres s'arrêtent brusquement, il y en a sur le côté de la route qui essaient de faire passer leurs crampes; je souffre pour eux, j'ai vécu cela l'an dernier à Anvers.

Peu après le km 35 je me dis que je serai heureux de finir juste sous les 4 h 00, j'essaie de garder toujours la même allure, la plus régulière possible. La fatigue est bien là, les jambes sont devenues plus lourdes : je suis dans ma 2ème course.

Puis vient la Porte Dauphine, dans le bas de l'Avenue Foch, où se trouve l'arrivée. Je suis dans le dernier km, j'essaie de pousser un peu encore la machine, je passe une dernière fois devant Mon épouse, Marc, Carine, Valérie et Vincent qui m'encouragent, et je sens les crampes qui arrivent dans les mollets.

Il ne reste que 300 m à peine, ce serait trop bête de marcher maintenant, alors je continue tant bien que mal, et enfin, je franchis la ligne d'arrivée, heureux de l'avoir fait, mais bon dieu, je crois qu'il était temps que ça se termine !

Verdict : 3h 58' 16", compte tenu de la chaleur, du monde et d'un programme "allégé" à cause de quelques petits soucis au début, je suis très heureux d'être arrivé sous les 4h. Ceci dit, je mesure pleinement le courage et la qualité d'entraînement de Rodolphe, et je veux le féliciter à nouveau pour sa performance.

Croyez-moi, à Paris, ce 10 avril, il a fait chaud, très chaud.

Merci à tous ceux qui m'ont encouragé et aidé, ainsi qu'à Marc pour ses conseils et son massage préparatoire.

A conseiller, à mon avis.