



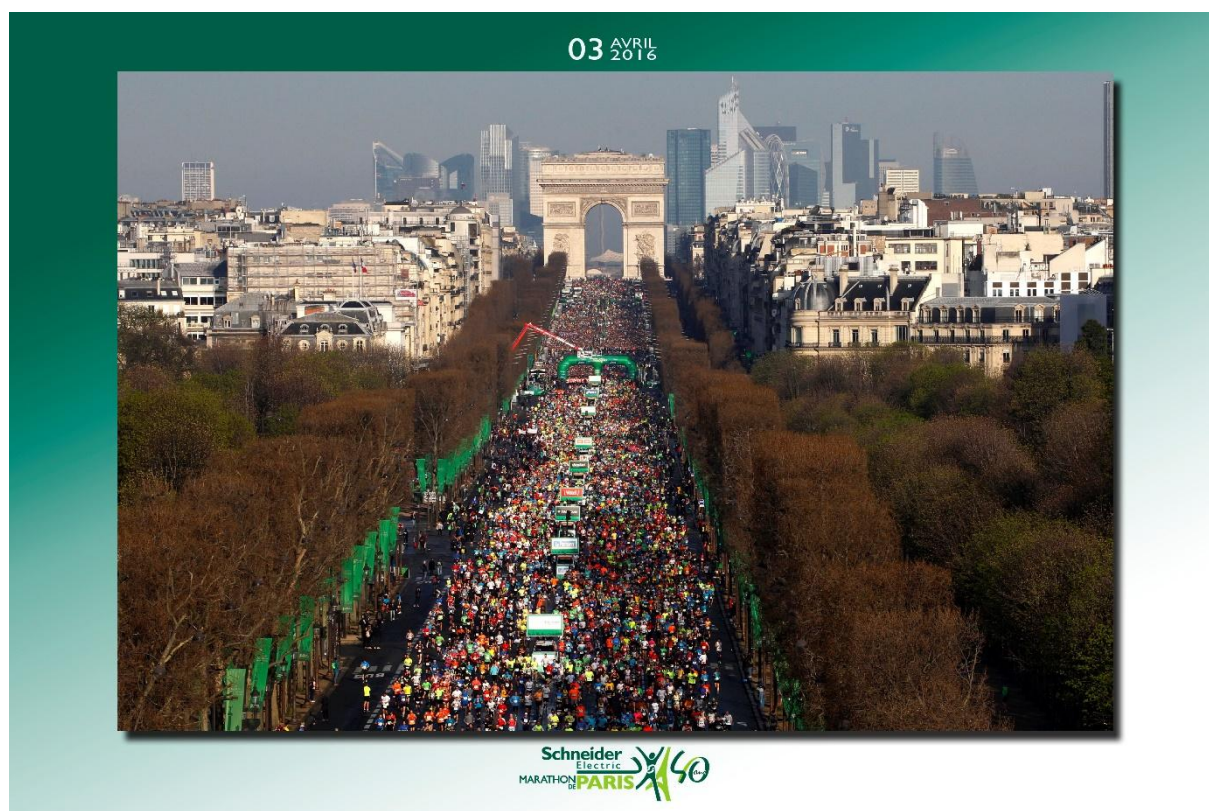
### **40e SCHNEIDER ELECTRIC MARATHON DE PARIS – 03/04/2016 – MON RÉSUMÉ**

Qui a dit qu'on ne pouvait pas visiter l'essentiel de Paris en l'espace de quatre heures, un dimanche matin, et ce, sans emprunter les transports en commun ?

La seule condition : s'offrir un dossard à 99 € et douze semaines d'entraînement hivernal quasi militaire, afin de prendre part à la 40e édition d'un Schneider Electric Marathon de Paris réunissant 57.000 inscrits, 160 nationalités différentes et quelques 250.000 spectateurs.

Entre l'Arc de Triomphe (départ et arrivée), les Champs-Élysées (KM 0), la Place de la Concorde (KM 1 et 27), l'Hôtel de Ville (KM 3), la Place de la Bastille (KM 5 et 22), le Bois de Vincennes (KM 9 à 19), le Château de Vincennes (KM 12), les Quais de Seine (KM 24 à 30), la Cathédrale Notre-Dame de Paris (KM 24), la Tour Eiffel (KM 29), Roland-Garros (KM 33) et le Bois de Boulogne (KM 36 à 42), difficile de ne pas profiter à fond de ces décors majestueux et de ce parcours d'exception, et ce, en dépit de la souffrance ...

Voici mon compte-rendu et mes impressions à l'issue de mon tout premier rendez-vous avec la distance mythique de 42,195 KM.



*57.000 coureurs inscrits pour la 40e édition du Schneider Electric Marathon de Paris*

Après l'énorme stress de la veille lié à la perte de mon dossard, finalement retrouvé au fond du camion d'objets perdus du Salon du Running, je pouvais à nouveau me concentrer sur ma course.

Dimanche matin, premier fait marquant lors de notre arrivée à l'Arc de Triomphe : la chaleur qui règne déjà, alors qu'il n'est que 8h30. Le port d'un sac poubelle ou d'un vieux pull en attendant son départ s'avère donc inutile. Et dire que, la veille au soir, au sortir du Salon du Running, il pleuvait encore des cordes et qu'il faisait froid ...

Sur place, l'immense rond-point de la Place Charles de Gaulle – Étoile demeure ouvert à la circulation. Étrange alors que 57.000 concurrents s'y agglutineront au fil de la matinée avant de prendre place dans leur sas de départ. De plus, la longue distance entre la consigne – située Avenue Foch – et le box 3h30 – placé au milieu des Champs-Élysées – démultiplie le stress. Sur l'Avenue Foch, où sera jugée l'arrivée, je n'ose à peine regarder le portique de la ligne d'arrivée, comme par superstition. En effet, le chemin pour le franchir est tellement long que cela me semble inconcevable ...

Après un détour par la consigne, il a donc fallu trotter et zigzaguer entre les concurrents, les spectateurs, les voitures de la Place de l'Étoile et un dispositif de sécurité sans précédent pour rejoindre notre place, pile avant la fermeture du box 3h30. Soulagement !

Là, on se rend compte que c'est fini. Plus moyen de retourner en arrière. Il va bel et bien falloir se taper 42 K ! Après avoir bu quelques gorgées de ma boisson d'attente Overstim.s, après quelques étirements, il est déjà temps de s'avancer vers l'immense arche de départ.

### **Stressé et impressionné par un cadre de départ prestigieux**

La veille, à la Porte de Versailles, un speaker du Salon du Running soulignait que les Champs-Élysées - la plus belle avenue du monde - n'étaient « privatisés » qu'à trois reprises par an : pour le défilé du 14 juillet (Fête nationale française), pour l'arrivée du Tour de France cycliste et pour le Schneider Electric Marathon de Paris. Cette sentence, qui effleurait encore mon esprit à quelques minutes du coup de pistolet, illustre à quel point nous étions toutes et tous des privilégiés sur cette ligne de départ.

Et effectivement, le cadre est somptueux et très prestigieux. Là j'avoue, l'émotion prend le dessus. Clairement, je me sens impressionné par l'environnement, par le contexte, par l'évènement, par les lieux, par l'enjeu. C'est d'ailleurs avec des pulsations anormalement élevées que je franchis le tapis de chronométrage, très précisément à 9h11 et 37 secondes.

Caryl Dumont, mon pote du NAC Nivelles, s'élance quelques secondes à peine derrière moi. La descente des Champs-Élysées est très rapide mais je pars prudemment. D'emblée, je laisse s'échapper le meneur d'allure 3h30 et décide d'aller à mon propre rythme. Les photographes officiels, placés au milieu des Champs-Élysées (KM 0) et à hauteur de la Place de la Concorde (KM 1), immortalisent ce magnifique cortège bigarré qui s'élance pour 42,195 KM.

03 AVRIL  
2016



Schneider  
Electric  
MARATHON  
de PARIS

Finisher 04:06:18

*Avenue des Champs-Élysées – KM 0*

Les premiers kilomètres constituent naturellement une promenade de santé. Ma seule préoccupation, c'est la recherche de zones d'ombres, dès l'entrée dans la Rue de Rivoli. Après le passage devant l'Hôtel de Ville (KM 3) se dresse déjà le premier des huit points de ravitaillement du jour, situé à Place de la Bastille (KM 5). La cohue est énorme et il faut jouer les équilibristes pour éviter les accrochages. Je boucle les 5 premiers kilomètres en 25'22'' (5'04"/km/h, 11,83 km/h).

Durant ma préparation, j'avais imaginé de sortir le drapeau belge de ma poche au moment de franchir la ligne d'arrivée du marathon. Mais suite aux attentats qui ont touché ma ville – Bruxelles – dix jours auparavant, j'ai finalement décidé de porter mon étendard sur mes épaules durant toute la course.

En signe de deuil, avec une énorme pensée pour les victimes et les blessés de l'aéroport de Zaventem et de la station de métro Maelbeek, ainsi qu'à leurs familles. Mais aussi afin de montrer une autre image de mon pays, dont la réputation se trouve fort écornée depuis plusieurs mois sur le plan international, et ce, notamment en raison du terrorisme.

### **Pourquoi j'ai décidé de courir avec le drapeau belge sur les épaules durant toute la course**

Sur la route, je ne compte plus le nombre de fois que j'entends « Allez la Belgique ! » lors de mon passage. Parallèlement, au cœur du peloton, des coureurs, visiblement des compatriotes, me doublent en saluant mon drapeau. Un petit mot en néerlandais ou en français, un petit geste, un clin d'œil ou une tape amicale : ma touche noir-jaune-rouge ne semble laisser personne indifférent.

Après la montée de la Rue de Reuilly (KM 7), suivi d'un passage sur la Place Félix Éboué, je consomme mon premier gel énergétique au début de l'Avenue Daumesnil (KM 8), sur une portion légèrement descendante. J'en profite pour souffler un peu car mes pulsations sont toujours élevées depuis le départ.

Quelques instants plus tard, toujours dans cette descente, mon ami Caryl me rattrape. Pour moi qui dispute mon tout premier marathon, sa présence me rassure. En effet, cela fait toujours du bien de croiser une connaissance durant un tel effort. On papote et on se marre durant quelques hectomètres.



Alors que dans mes rêves les plus fous, j'avais espéré un chrono de 3h30, je lui souffle : « Il fait trop chaud. Franchement, avec 3h45, je serais déjà super content ».

À la Porte Dorée (KM 9), un photographe officiel nous prend tous les deux en photos : un précieux souvenir. Sur le cliché, on rigole encore bien. Le calme avant la tempête. Le plus dur reste à venir ...



*Porte Dorée – KM 9 (avec Caryl Dumont)*

Alors que l'on pénètre dans le Bois de Vincennes (KM 9 à 19), Caryl reprend son rythme et me distance petit à petit. Il prend cinq mètres, dix mètres, quinze mètres, ... Et puis, naturellement, je le perds de vue, englué dans l'impressionnante masse de coureurs. En dessous de l'arche du KM 10, je passe en 52'01" (5'12"/km, 11,53 km/h), avec un chrono de 26'39" (11,26 km/h) pour le tronçon KM 5-10.

Dans la foulée, la première petite catastrophe survient lors du deuxième ravitaillement. Histoire d'éviter l'agglutinement de coureurs autour des premières tables, je décide d'aller me servir plus loin, comme lors du premier ravito. Mais par manque d'attention, je manque les dernières tables. Lorsque je m'en rends compte, j'ai déjà une vingtaine de mètres d'avance. Naturellement, hors de question de faire demi-tour. Je demande alors à boire à un concurrent, qui me tend tout naturellement sa bouteille de Vittel. Je sirote deux bonnes gorgées avant de le remercier. La solidarité marathonnienne !

Alors que la première heure de course se rapproche, je commence à trouver mon rythme de croisière. Mes pulsations diminuent et se stabilisent, mes sensations deviennent meilleures. Le passage devant le Château de Vincennes (KM 12), lieu de départ et d'arrivée du Semi-Marathon de Paris, me rappelle de bons souvenirs. Quatre semaines plus tôt, je venais d'y battre mon record personnel sur la distance, avec un temps de 1h37'59".

Ma bonne tenue se confirme lors de mon pointage chrono du KM 15 : 1h18'11" (5'13"/km, 11,51 km/h), avec un temps de 26'10" (11,46 km/h) pour le tronçon KM 10-15. Alors que je commence à trouver un rythme de métronome comme à l'entraînement, inexorablement, le soleil se fait de plus en plus écrasant.

### **Une chaleur étouffante, un public considérable**

Au KM 16, le troisième poste de ravitaillement sonne presque comme une délivrance, après ma mésaventure du KM 10. Je prends le temps de me jeter sur les bouteilles d'eau, d'arroser toutes les

parties de mon corps, d'ingurgiter un quartier d'orange et un bout de banane avant de repartir. Je sais que je perds du temps mais avec une telle météo, on ne badine pas avec l'hydratation et l'alimentation.

Alors que le Bois de Vincennes fut sans doute la zone du parcours contenant le moins de public, le faux-plat descendant de la longue Avenue de Gravelle (KM 16-19) nous permet de regagner la ville. Dans la Rue de Charenton (KM 19-20), la foule est considérable. Les spectateurs sont à l'image du mercure : chauds. Certains se mettent pratiquement sur la chaussée pour nous encourager.

Sur le côté, une pancarte marque mon attention : « Push on it if you are a sexy runner ! » Je tape dessus et je rigole de bon cœur avec les spectateurs et spectatrices présentes.

Le prénom figurant sur le dossard permet au public de nous encourager personnellement. Un nombre incalculable d'enfants tendent leur main à notre passage. De très nombreux orchestres et groupes musicaux jalonnent le parcours. Les sapeurs-pompiers parisiens, présents tout au long des 42,195 KM, nous arrosent régulièrement avec leurs lances à incendie. Un peu de fraîcheur plus que bienvenu, alors que les zones d'ombre sont devenues inexistantes. C'est un soleil de plomb qui inonde Paris.

En dessous de l'arche du KM 20, qui précède le point de ravitaillement numéro 4, mon chrono est de 1h45'08" (5'16"/km, 11,41 km/h), avec un temps de 26'57" (11,13 km/h) pour le tronçon KM 15-20. Dans la foulée, le passage sur le tapis du semi-marathon s'effectue en 1h51'56" (5'18"/km, 11,31 km/h). À ce moment-là, je suis toujours sur des bases de 3h45.

Mais peu après le KM 22, je stoppe net mon effort. Paris devient une fournaise. Énorme coup de chaud ! Catastrophé, je me prends la tête entre les mains. Durant mes 12 semaines d'entraînement, jamais je n'aurais imaginé exploser si tôt, alors que je n'avais même pas bouclé la deuxième heure de course ! La chaleur ne pardonne pas ... À l'approche du second passage à la Place de la Bastille, je relance la machine tout en me résolvant, la mort dans l'âme, à diminuer la cadence.



*Place de la Bastille – KM 5 & 22*

Dans la tête, c'est difficile de se dire qu'il reste encore 20 bornes à effectuer. À ce moment-là, je réfléchis énormément. Dans mon esprit, un constat s'impose : physiquement et mentalement, pendant

12 semaines, je me suis préparé à tout. Mais pas à affronter 22 degrés et 80 % d'humidité le jour J. Effectivement, ce ne sont pas des conditions idéales pour la pratique de la course à pied. A fortiori pour quelqu'un comme moi qui ne supporte pas de courir sous de fortes chaleurs. A fortiori lorsque l'on a effectué toute sa préparation durant l'hiver.

Au cinquième poste de ravitaillement (KM 24), situé dans une relative zone d'ombre, je prends à nouveau le temps de recharger mes batteries en eaux, fruits, fruits secs et pâtes de fruits avant de bifurquer sur la gauche et d'effectuer mon entrée sur les Quais de Seine. Le chemin est étroit et la foule particulièrement dense. Sur le côté, des dizaines de coureurs commencent déjà à s'arrêter pour s'étirer.

Au bord du fleuve parisien, c'est l'Enfer sur Terre. Je ne sais pas quelle heure il est mais il semblerait qu'à cet instant, le soleil soit à son zénith. Comme pour oublier mon supplice, je prends le temps de tourner la tête sur la gauche pour admirer la splendeur de la Cathédrale Notre-Dame de Paris.

### **Quais de Seine (KM 24) : le début du chemin de croix**

Au bord de la route, les « Allez la Belgique ! » se font de plus en plus entendre. Comme à chaque encouragement personnel entendu depuis le départ, je m'efforce de remercier chaque supporter, par un geste du bras, par un pouce levé, par un clin d'œil, ou bien en chuchotant « Merci » du bout de mes lèvres. À cet instant, mon corps est déjà en train de me laisser tomber. Le feu passe à l'orange vif. Désormais, c'est la tête qui doit prendre le relais. Jusqu'au bout, ne rien lâcher.

À chaque encouragement, je ferme les yeux, je grimace, les larmes montent car je suis au maximum tout en étant incapable de maintenir un rythme régulier. Dans mon esprit, avec mon drapeau, j'ai le sentiment de porter toute la Belgique sur mes épaules et de ne pas être à la hauteur de l'évènement.

Mon temps de passage au KM 25 achève de me démoraliser : 2h15'12" (5'25"/km, 11,09 km/h). Et alors que mes quatre premiers « splits » de 5 KM tournaient autour de 25/26 minutes, je venais de boucler le tronçon 20-25 KM en 30'04" (9,98 km/h). Après avoir fait une croix dès le départ sur les 3h30, je peux à présent complètement oublier les 3h45. Suite à ce nouveau coup dur, je me dis ceci : « Bon, à partir de maintenant, plus question de regarder ton chrono ! »



### *Quais de Seine – KM 24 à 30*

Alors que le soleil tape de plus en plus violemment sur ma tête, l'arrivée du premier des quatre tunnels apparaît comme une délivrance. Le tunnel des Tuileries, long de 861 mètres, nous prive cependant de la beauté de la Pyramide du Louvre. À l'intérieur du tube, rien à voir avec les tunnels de l'Avenue Louise aux 20 KM de Bruxelles : l'ambiance et les animations sont au rendez-vous. Avant la course, j'avais prévu d'uriner dans mon cuissard en cas de besoin vraiment urgent. Mais le chrono étant définitivement secondaire, je m'autorise alors un petit besoin naturel dans le tunnel.

Mais après ce répit de courte durée, le contraste entre l'obscurité et la météo quasi caniculaire est d'autant plus douloureux lors de la sortie du tunnel. Après avoir croisé un nouveau photographe officiel, et après avoir emprunté le tunnel de la Concorde (KM 27), le constat est sans appel : je me trouve pratiquement au bord de la déshydratation. Les points de ravitaillement (tous les cinq bornes) et d'épongement (placés entre deux ravitos) ne suffisent plus à endiguer la chaleur.

### **Sauvé de la déshydratation par une jeune spectatrice blonde, entre deux tunnels**

À l'agonie, je scrute alors du regard les spectateurs. Il me faut absolument à boire ! Soudain, je vois une petite bouteille dépasser du sac à main d'une jeune femme blonde. Je la regarde dans les yeux tout en lui faisant un signe de la main mimant l'action de boire. Sans hésiter une seule seconde, la spectatrice me tend sa bouteille, je bois deux gorgées libératrices, me fend d'un « Merci beaucoup Mademoiselle », avant de repartir sous les applaudissements du public.

Paradoxalement, malgré mon état, les montées des tunnels ne me font pas particulièrement mal aux cuisses. Il faut dire que j'ai effectué de nombreux entraînements en côte lors des derniers mois. Après le passage du tunnel Cours la Reine, j'urine une seconde fois, dans le tunnel de l'Alma.

Après la séquence des quatre tunnels, la Tour Eiffel est en vue mais le ravitaillement du KM 29 semble loin, très loin, trop loin. De dépit et d'épuisement, je m'arrête environ 200 mètres avant le point d'eau, placé à hauteur des Jardins du Trocadéro. Je marche quelques instants avant de reprendre



ma course. Lorsque j'arrive au ravito, qui se trouvait en fait pratiquement au KM 30, je titube et m'écroule littéralement sur les tables, avant même de pouvoir saisir une bouteille.

Au bord de l'insolation, je manque de perdre connaissance. Je prie alors pour ne pas connaître le fameux « mur » du KM 30. Un bénévole quinquagénaire m'interroge alors, avec un soupçon d'arrogance parisienne : « Hé ben alooorssss ? Qu'est-ce qui se paaaasse ? »

Devant la stupidité de sa question, dans ma tête, j'avais presque envie de lui répondre : « Espèce d'enfoiré, tu ne vois pas qu'il fait 1000 degrés et que j'ai 29 KM dans les pattes ? »

Probablement que cette personne n'a jamais fait de sport dans sa vie. Finalement, je me suis contenté de me saisir une bouteille afin d'arroser ce gars, avant de m'avancer un peu plus loin pour m'hydrater, me sustenter et rafraichir à nouveau toutes les parties de mon corps.

Comme pour me rassurer sur ma piètre performance, j'interroge alors une bénévole, quinquagénaire également : « S'il vous plait, Madame, sérieusement, il fait combien de degrés aujourd'hui ? »

Elle me répond : « Facilement 20 degrés. C'est l'hécatombe. Tous les coureurs qui s'arrêtent ici ne parlent que de ça, la chaleur, la météo ! »

Véritable four à ciel ouvert, le passage le long de la Seine (KM 24 – 30) semble avoir fait des dégâts considérables. C'est à ce moment-là – pas avant – que je comprends que l'ensemble du peloton est en fait en grande souffrance et que la plupart des chronos ne seraient pas extraordinaires. Après avoir effectué le plus long arrêt ravito de mon marathon, je décide de courir avec deux bouteilles en main, histoire d'être sûr de rejoindre la ligne d'arrivée dans un état plus ou moins décent.



*Voie Georges Pompidou (Quai des Tuileries) – KM 27*

Alors que chaque kilomètre représente une éternité depuis le passage au semi-marathon, voilà que l'arche du KM 30 se présente devant moi. Temps de passage : 2h48'20" (5'37"/km, 10,69 km/h), avec un tronçon 25-30 KM péniblement bouclé en 33'08" (9,05 km/h). À cet instant, difficile de se dire que



la course n'est censée commencer qu'au kilomètre 30. Les connaisseurs savent pertinemment que c'est à cet endroit que les défaillances les plus sévères peuvent survenir.

Le public, de plus en plus nombreux, devient alors extatique. En observant le marquage routier au sol, je m'aperçois que les spectateurs sont au milieu de la route pour nous encourager. L'espace pour courir se rétrécit et les abords du KM 30 ressemblent au pied d'une ascension d'un col du Tour de France.

Le Schneider Electric Marathon de Paris prend alors des airs de montée de l'Alpe d'Huez. Ainsi, je manque même de tomber lorsqu'un spectateur m'encourage en tapant très fort dans le dos. À cet endroit, on sent un peu d'énervement dans le chef des concurrents souhaitant dépasser un nombre de plus en plus important de coureurs au ralenti. Malgré ma fatigue, je n'hésite pas à adresser un mot d'encouragement aux personnes qui prennent la peine de me dépasser sans me bousculer.

Alors que ma course ressemble à un chemin de croix depuis le KM 21, paradoxalement, le passage du KM 30 semble me remobiliser, tant physiquement que psychologiquement. À partir de cet instant, l'éloignement des quais de Seine et un ensoleillement plus supportable favorisent l'émergence d'un second souffle auquel je n'avais même pas osé imaginer.

Contre toute attente, je parviens à catalyser ma colère et ma frustration pour me reconcentrer sur ma course. Au moment de franchir le cap des trois heures de course, je me permets même d'à nouveau repenser au chrono : j'ai désormais l'espoir d'achever mon marathon sous la barre des quatre heures.

### **Je rattrape mon ami Caryl à hauteur de Roland-Garros (KM 33)**

Même si l'allure est empruntée, même si je marche encore brièvement vers la fin du KM 30 puis vers la fin du KM 32, j'ai le sentiment de retrouver un semblant de rythme. Au KM 33, je découvre pour la première fois les installations de Roland Garros, sur le côté droit de la route.

À cet instant, j'entends une voix familière crier mon prénom derrière moi. Je me retourne et j'aperçois mon ami Caryl, qui m'avait pourtant déposé au KM 9. Sans m'en rendre compte, je venais en fait de le dépasser. En plein effort, je l'enlace de réconfort, en l'expliquant que j'ai « explosé » depuis le semi-marathon. À nouveau, comme en début de course, nous effectuons quelques dizaines de mètres ensemble. On discute. Je lui parle de tout et de rien comme pour oublier la violence du marathon.

Sur le coup, je n'ai pas la lucidité de comprendre que Caryl avait dû subir une défaillance encore plus sévère que la mienne. Et ce, d'autant plus qu'il me propose de jouer au lièvre pour les 9 dernières bornes. Mais je décline poliment : « Non, non. Là je gère mon effort pour finir en moins de quatre heures. »

Quelques instants plus tard, Caryl s'arrête net. Il finira son marathon en roue libre, en 4h11'17''.

Me voici à nouveau seul dans un contre-la-montre. La fin du marathon semble à la fois proche et si lointaine. Après le ravitaillement du faux plat montant de l'Avenue de la Porte d'Auteuil (KM 34), où je consomme le premier de mes deux gels « coups de fouet », je franchis le pointage intermédiaire du KM 35 en 3h20'34" (5'44"/km, 10,47 km/h). Mon « split » KM 30-35, réalisé en 32'14" (9,31 km/h) confirme mon second souffle. Non, je ne suis pas en train de m'écraser. Non, je n'ai pas rencontré le « mur ». Ce qui constitue en soit déjà une satisfaction vu la météo du jour.

### **De violentes alertes au mollet à partir du KM 36**

Néanmoins, je commence à me rendre compte que finir en moins de quatre heures ressemble furieusement à une mission impossible. En effectivement, la fin du parcours est tout sauf une sinécure.

Après la côte de l'Allée des Fortifications suivi d'un nouveau faux-plat montant, je me rends compte que je tourne environ à une allure de 6'30'' au kilomètre. En bifurquant à gauche vers l'entrée du Bois

de Boulogne (KM 36), ce constat tombe presque comme un uppercut. Je décide donc de finir ma course sans la moindre pression chronométrée. 4h03 ou 4h05, finalement, quelle importance ?

Dans la foulée, une violente douleur au mollet droit me laisse scotché sur le bitume. Je la ressens comme une insidieuse pique d'un poison paralysant en profondeur le muscle. Je peste et m'interroge alors sur l'utilité des chaussettes de compression que j'utilise fréquemment depuis la mi-mars.

Un petit étirement express d'une quinzaine de secondes et je repars : à cet instant de la course, hors de question de m'éterniser sur le bas-côté. Les muscles des jambes sont tellement tétanisés qu'il serait presque impossible de reprendre la route après un arrêt prolongé.



*Sortie du Bois de Boulogne – KM 41*

Entre les KM 36 et 38, au total, je m'arrêterai brièvement à quatre reprises : à trois reprises pour le mollet droit et une fois pour les ischio-jambiers de la cuisse gauche. Je ressens également comme des petites décharges électriques au niveau de l'adducteur de la cuisse droite.

Bref, toutes des sensations et des douleurs que je n'avais jamais ressenties auparavant. Désormais, vu les circonstances, ma seule et ultime ambition est de terminer mon premier marathon en un seul morceau.

Malgré ces pépins physiques, je poursuis mon chemin. Le Bois de Boulogne nous protège relativement bien du soleil, c'est déjà ça de pris. Au KM 38, j'aperçois au bord de la route Dominique Chauvelier, l'ancien multiple champion de France du marathon et égérie de la marque de nutrition sportive Overstim.s. Dans le final, deux interminables longues lignes droites se succèdent.

Dans ce secteur, la présence de FAN ZONES et de groupes musicaux me font oublier le relatif isolement du Bois de Boulogne. Je franchis le KM 40 en 3h51'47" (5'48"/km, 10,35 km/h). Malgré un mollet K.O., je clôture le tronçon KM 35-40 en 31'13" (9,61 km/h), soit à une vitesse plus rapide que les KM 25-35.

Après l'ultime ravitaillement, je prends le temps de discuter avec un autre coureur, comme pour savourer la fin de mon aventure, tout en avalant mon tout dernier gel « Red Tonic ». Au KM 41, peu après le passage devant l'animation photo Tag Heuer, le public redevient de plus en plus nombreux. La lisière du Bois de Boulogne semble toute proche mais je marche à nouveau à 800 mètres de la ligne d'arrivée.

Je repars aussitôt, encouragé par la foule présente. Au loin, j'aperçois un énorme rond-point. S'agit-il déjà de la Porte Dauphine, qui débouche ensuite sur l'Avenue Foch, lieu d'arrivée ? Je n'ose pas y croire car si jamais ne ce n'est pas encore la Porte Dauphine, je risque à nouveau de m'arrêter.



Mes jambes deviennent lourdes. Je n'en peux plus ! Juste avant d'emprunter ce fameux rond-point, j'aperçois le panneau du mile 26. Sachant que 42,195 KM font 26,2 miles, je tente alors d'effectuer la conversion dans ma tête. « 0,2 mile, ça fait combien de KM, sachant qu'un mile représente 1,6 KM ? »

Forcément, la lucidité m'a abandonné depuis bien longtemps : je n'arriverai jamais à effectuer ce calcul mental. De fait, impossible de se concentrer tant la foule effectue un vacarme énorme. Cependant, la présence de forces de l'ordre en plein milieu de la chaussée est un signe qui ne trompe pas : la ligne d'arrivée ne doit plus être très loin. Le rond-point de la Place Dauphine semble très long à contourner et je croise un coureur à la peine. Je ralentis, lui adresse une tape amicale avant de poursuivre ma route.

**16.573e sur 41.708 finishers, 249e sur 571 Belges (881 au départ)**

Le speaker se fait alors entendre et cela décuple le peu de forces qu'il me reste. Je viens d'achever ce fameux rond-point lorsque je pénètre sur la fameuse Avenue Foch. Alors que je n'ai pas eu le temps de calculer la distance de 0,2 mile en mètres, le portique de la ligne d'arrivée - auquel je n'osais même pas penser - se dresse là, droit devant moi. Mais la finish line me semble toujours aussi loin.

Il reste encore 200 mètres et je me lance dans un ultime sprint, la bouche ouverte. De nombreux photographes officiels sont présents pour immortaliser l'arrivée. Moi qui rêvait secrètement d'un chrono autour de 3h30 / 3h40, j'effectue ce tout dernier effort sans le moindre sourire aux lèvres. Je coupe la ligne d'arrivée mon tout premier marathon en 4h06'18' (5'50"/km, 10,28 km/h), à la 16.573e place sur 41.708 « finishers ». Sur les 881 Belges, 571 ont terminé la course et je me classe en 249e



position. Pas si mal pour une première. Mais surtout, et c'est le plus important, je termine en seul morceau.

Après avoir franchi le portique d'arrivée, je marche, je titube et m'effondre sur une barrière Nadar. Une bénévole de l'organisation me propose une bouteille d'eau. Il fait encore très bon mais la chaleur est davantage supportable que durant la majeure partie de l'épreuve. Ensuite, je m'assieds par terre. Ou plutôt, je me jette par terre. Et là, je réalise dans ma tête l'impensable : JE SUIS MARATHONIEN !



Ensuite, je me mets à pleurer pendant au moins dix minutes, en repensant à ces derniers mois qui n'ont pas été faciles du tout, en me refaisant le film de mon chemin de croix, mais aussi et surtout en songeant à tout le travail effectué pour devenir « finisher » d'un marathon. Honnêtement, je ne me souviens plus de la dernière fois que j'ai eu des larmes avec autant d'abondance ...

Un coureur français vient alors à ma rencontre et me demande si tout va bien. Je lui réponds : « Je suis OK, c'est juste beaucoup d'émotion. Énormément de choses me passent par la tête. » Nous discutons durant plusieurs minutes. Il m'explique notamment qu'il m'a vu le dépasser dans le Bois de Boulogne.

Après avoir pris le temps de souffler, je prends naturellement et frénétiquement des dizaines de photos et vidéos, histoire de capturer l'instant présent. J'observe religieusement les milliers et les milliers de marathoniens franchissant cette putain de finish line. J'écoute béatement le speaker répétant régulièrement : « Vous savez quoi les amis ? C'est fini ! »

Ce qui m'impressionne le plus, c'est le nombre de nationalités différentes : tant de drapeaux différents, tant de maillots de foot différents, mais toujours cette même satisfaction de « finisher ». L'émotion, parfois les larmes, se lisent sur les visages de dizaines de milliers de runners. Naturellement, certains terminent à bout de forces et je porte même assistance à un coureur britannique étendu sur le sol.

Après une heure passée aux abords de la ligne d'arrivée, il m'a également fallu une heure supplémentaire pour quitter l'immense zone d'arrivée : ravitaillement frugal, réhydratation,

distribution de t-shirts et de médaille, bagagerie, etc. C'est finalement à l'hôtel que je retrouve Caryl pour refaire le marathon.

Une semaine après mon « exploit », je suis toujours sur mon nuage. Je refais en permanence la course dans la tête, le sourire aux lèvres, avec l'immense privilège d'avoir pu savourer ces 42,195 KM du début jusqu'à la fin, sans trop de bobos. Malgré les souffrances j'en ai profité à fond. Franchement, je ne suis pas déçu. Le public parisien a été exceptionnel, et ce, au-delà de mes attentes. Certes, le chrono était loin de mes attentes initiales. Mais la satisfaction que je dégage de ma course est proportionnelle à la difficulté et aux souffrances endurées ce dimanche. Bref, je suis fier d'être marathonien ♥



S'entraîner et subir les conditions hivernales durant 12 semaines pour finalement affronter 22 degrés et 80 % d'humidité le Jour J, avec de rares zones d'ombre : pour moi qui déteste courir sous la chaleur, ce n'était pas de chance et cela n'augurait rien de bon. Mais peu importe, le chrono est sans importance. Je n'oublierai jamais ce dimanche 3 avril 2016 à Paris. Ces souvenirs impérissables. Mis à part la Coupe du Monde 2014 de football au Brésil, je pense que j'ai vécu le truc le plus dingue de toute ma vie.

Véritable leçon de vie, le marathon est une expérience qui va durablement mon corps et mon esprit. Je n'imaginais pas qu'il pouvait se passer tant de choses dans la tête et dans les jambes durant 42,195 KM. À plusieurs reprises, j'ai pu goûter et expérimenter l'esprit marathonien, et ce, dans les deux sens.

### **Les effets d'un marathon sur le corps humain**

Les 48 heures suivant le marathon ont été très difficiles physiquement : mollet droit, ischio-jambiers et hanches douloureux mais surtout une écrasante fatigue. Mes lèvres et ma bouche sont littéralement tuméfiées tellement j'ai dû serrer les dents durant la seconde partie de la course.

Durant cette période, la sensation de déshydratation permanente a été très grande. Mais après avoir boité et évité les escaliers durant deux jours, j'ai très vite pu remarcher normalement. Néanmoins, les

microtraumatismes musculaires se font toujours ressentir et j'ai dû m'étirer avec la plus grande prudence. Quelques jours plus tard, l'aine de la jambe droite est à son tour devenue douloureuse. Une séance de cryothérapie prochainement prévue devrait me permettre d'accélérer et optimiser ma récupération en vue des 20 kilomètres de Bruxelles, le 29 mai prochain.

Au niveau du poids, le marathon m'a fait délester de 4 kilos, ce qui est considérable pour mon petit gabarit d'1m 70. J'ai l'impression d'avoir perdu une taille de jeans. Mes mollets et cuisses n'ont jamais été aussi fins et taillés. Au niveau du haut du corps, une grande partie des muscles des bras ont fondu et lorsque je suis torse-nu, mes côtes n'ont jamais été aussi visibles. Bref, j'ai chopé un physique de marathonien. Par contre, sur un plan psychologique, les endorphines se font encore toujours ressentir.



Je dédie mon marathon à Vincent Toulot. Plus qu'un coach, tu es devenu un véritable ami au fur et à mesure de ma préparation. Ta présence, ton soutien permanent et ton feedback quasi quotidien m'ont permis de croire davantage en mes possibilités. J'espère que mon chrono final ne t'a pas trop déçu.

Un grand merci aussi à toutes les autres personnes qui contribué, de près ou de loin, à ma préparation physique, mentale et nutritionnelle. Particulièrement à mes deux frères François et William, qui m'ont été très précieux sur les plans logistique et/ou médical, durant mes douze semaines d'entraînement.

Plus globalement, je voudrais également rendre hommage toutes les personnes qui ont cru en moi, à commencer par mes amis du NAC Nivelles. Je suis fier d'avoir pu montrer les couleurs du club au sein d'un peloton composé de 881 Belges. Ensuite, comment ne pas évoquer les nombreux messages de soutien reçus sur Facebook, WhatsApp, etc. Des attentions venant de la part d'ami(e)s et de proches, de collègues et d'anciens collègues, de simples connaissances, ou d'amis du réseau « running ».

C'est génial d'être soutenu de la sorte et ce n'est pas un hasard si j'ai pu trouver un second souffle à partir du 30ème kilomètre. Avec du recul, ce dont je suis le plus fier, c'est le moment où mon corps m'a abandonné et où la tête a dû prendre le contrôle. Et cela s'est produit dès le KM 24. De plus, j'ai également la satisfaction de ne pas avoir connu le « mur » en dépit de circonstances très difficiles.

Enfin, comment ne pas remercier les organisateurs, les milliers de bénévoles disséminés au Salon du Running, au départ, à l'arrivée et sur l'ensemble du parcours, les sapeurs-pompiers parisiens présents



pour nous arroser tout au long des 42,195 KM, et bien entendu, les forces de l'ordre mobilisées pour assurer notre sécurité. Quant au public de Paris, jamais je ne l'oublierai. Les supporters au bord de la route ont été extraordinaires au sens littéral du terme. Ils m'ont permis de dépasser mes limites et de surpasser mes douleurs. Nous avons vraiment eu le sentiment d'être les héros du jour dans tout Paname.

Désormais contaminé par la passion du marathon, j'envisage à présent de participer au Marathon de Valence, le 20 novembre prochain, avec la ferme ambition de descendre sous la barre des quatre heures. Voire mieux si affinités ... Bravo à celles et ceux qui ont eu le courage de me lire jusqu'au bout !

