



## Marathon de Paris

**Dimanche 7 avril 2008**

### **Premier marathon pour Rodolphe Bodart, voici son témoignage... Bravo et merci Rodolphe!**

*"Après 8 mois de préparation mentale, 8 semaines de préparation physique et une mauvaise nuit, je troquais, ce dimanche 6 avril 2008, l'Avenue du Centenaire pour celle des Champs-Élysées. Bien sûr je n'étais pas seul, 37.000 autres fous s'étaient donnés rendez-vous sur les pavés pour en découdre avec ces 42km195.*

*7h50, je rentre dans mon box, celui des 3h30. Il fait très frais mais il ne pleut pas. Je me cache les bras dans mon sac poubelle et m'assieds 20 minutes. Le temps passe relativement vite, il y a du spectacle.*

*8h45, « paf » c'est le départ, étonnamment il n'y a pas trop de bousculades et je peux directement commencer à courir. Déjà le 2ème km, c'est super « j'y suis », mais restons calme, n'allons pas trop vite. Ma consigne est de passer les 10 premiers km en 50min. et les conseils de Marc seront respectés.*

*Km 10, maintenant, ma course va commencer ! Il faut faire du 4min25 au 1.000, j'augmente ma foulée.*

*Km 15, les sensations sont bonnes, mais je suis un peu en retard sur mon programme. Il me faut accélérer.*

*Km 20, 1h34, je suis dans les temps et tout va bien, je suis à la moitié de l'effort. « Allez la France » me crie t'on, il est vrai que les couleurs de notre maillot prêtent à confusion.*

*Km 25, j'approche des 2 h de course et je colle toujours à mon programme.*

*Km30, je reviens sur les meneurs d'allure des 3h15, mais la route est étroite et ces joggeurs occupent toute la largeur. Je dois me faufiler tant bien que mal et prendre des risques en courant dans les rigoles. Une fois dépassé, je décide de remettre un coup d'accélérateur et de rattraper le temps perdu. (ce n'était pas la meilleure idée)*

*Km 32, voilà le soleil, tout va bien je tiens, plus que 10.*

*Km 34, je commence à avoir mal aux jambes, c'est normal.*

*Km 35, le rythme s'est ralenti de lui-même, « Allez le NAC » me crie un naqué (Christophe Lambert). « Allez, ».....C'est mauvais signe, je n'avais même pas reconnu notre maillot !*

*Km36, pfff je ratte les boissons énergétiques. La meute des 3h15 revient. Les temps de passage ne m'intéressent plus.*

*Km 37, «Et Merde » la meute va me piétiner, je dois m'accrocher au meneur.*

*Km 38, chouette un ravito de boissons énergétiques... « crachhhh » ho non j'avais pris un gobelet de cidre sur un stand régional !!! Les salauds, ils m'ont fait perdre 15 mètres sur les meneurs et 15 mètres c'est énorme à rattraper !*

*Km40, je dois me résoudre à laisser partir le drapeau. Il reste 2km mais le cœur n'y est plus, les jambes font très mal, je suis cuit.*

*Km41, la souffrance. C'est terrible je n'en peux plus. « Allez Rodolphe » je vais tellement vite que les supporters ont le temps de lire mon nom sur le dossard. Pfff on a certainement volé la borne du 42ème*

*Km 42, l'Arc de Triomphe est en vue, la ligne d'arrivée et les derniers mètres. Biiiiip 3h15'41''. Je l'ai fait, mais ça fait mal. C'est assez péniblement que je vais retrouver mes parents.*

*Quel beau week-end et quelle belle expérience de joggeur et de vie.  
Je remercie mes parents pour l'assistance et le soutien, et Marc bien sûr pour la préparation de l'aventure.*

*Organisation TB.  
Temps officiel 3h17'40  
Position générale 3101  
Temps réel 3h15'41  
Position réelle 3054 / 28844 arrivants "*

*Rodolphe*