Marathon du Cognac 2011 :

12 novembre 2011, 8h.

Nous arrivons (mon acolyte et moi) de bonne heure sur la place du château de Jarnac. Nous ne sommes pas franchement opérationnels, trop tôt, mais nous avons besoin de nous mettre dans l'ambiance avant ce nouveau défi. J'ai également besoin de me concentrer, car oui, cet exercice me demande de la concentration. Comme si courir demandait de la ressource intellectuelle...? Et bien oui, cette ressource, de surcroit pour accomplir un marathon, est pour moitié dans la réussite finale. Oh bien sûr il ne s'agit pas là de savoir résoudre une équation différentielle à quatre inconnues ni d'analyser un classique de la littérature du XIXème, non, mais c'est bien à mon cerveau que je fais appel.

Certains s'échauffent déjà, ce qui me semble totalement inutile. Eviter tout gaspillage d'énergie est pour moi une priorité. D'autre se passent des crèmes de perlimpinpin qui inondent tout le secteur d'une odeur camphrée...après le petit déjeuner, j'ai un peu de mal, la nausée n'est pas loin, je file un peu plus loin. Zut là, c'est un haut parleur grésillant qui crache ses décibels assourdissantes...cette fois ce sont mes oreilles qui ne suivent pas (il faut dire que j'ai la feuille fragile)! Je vais voir encore un peu plus loin, trouver un semblant de calme. Je trouve, ce coin tranquille pour finir de préparer ma précieuse ceinture de ravitaillement. Petit rituel qui consiste à refaire la check liste du nécessaire de survie, replacer dans les bonne poches les bons gels, vérifier pour la énième fois qu'il ne manque rien. 2 gels pour l'endurance à prendre autour de dix et vingt kilomètres, un gel contre les crampes à prendre au cas où, un dernier gel coup de fouet au cas où également, ok, tout y est. La boisson est en place elle aussi, me voilà paré pour affronter 42km. Je vois des gens déguisés, des coureurs qui se la pètent, des coureurs inquiets...je suis du camp des inquiets.

8h10. Plus que vingt minutes avant le départ, comme le temps passe vite. Mon dossard, il faut que j'accroche mon dossard. Pour cela il faut poser la couche de protection supérieure (une veste polaire) et se retrouver en tee-shirt au bord de la Charente un 12 novembre...première épreuve! Tin je n'arrive pas à le mettre droit! Trop à gauche, trop penché, trop bas! Ce petit détail insignifiant à son importance, ce qui est gênant pour 30 minutes de course, peut devenir insupportable pour plus de 3h. Là je me rends compte que j'ai oublié de mettre mes pansements magiques sur la poitrine...aïe, ça va couiner...pas grave. Je capitule, ce dossard ira bien comme ça. Une bande de joyeux drilles passe par là, ils sont heureux et colorés et au moins ne se prennent pas la tête dans leur déguisement, ils font plaisir à voir.

8h15...euh...pipi! Va trouver un coin pépère à 15 minutes du départ d'une journée de course rassemblant plus de 2000 coureurs...en pleine ville! Seconde épreuve...et petite montée de stress. Si je n'y vais pas, ça ne va pas le faire...pas possible! Retour 200m plus bas...les toilettes publiques...et là c'est le drame...queue de monde! Patienter dehors passe encore...le plus dur est le passage à l'intérieur...Une petite apnée...et vite sort! Bon cette fois je pense que tout v est...ma ceinture est toujours bien accrochée, dernière vérif. L'adrénaline monte perceptiblement. Les petits gestes deviennent quasiment des TOC. Je rejoins la ligne de départ, plus que 5 minutes avant le grand rush. Je me vide la tête en refaisant mes lacets et en prenant soin de faire un double nœud, ultime moment de concentration. La musique...la joie, la peur, la confiance, l'inquiétude, le soleil et des silhouettes autour de moi. Ce ne sont plus de vraies personnes, mais juste des silhouettes, des ombres, je suis concentré. Encouragement à JC et inversement. Les visages sont tendus.

8h30 Coup de pistolet libérateur! Cette fois c'est parti! Ululement des puces passant sur le tapis de départ...bruit particulier que seul un

coureur peu connaitre...biiiiiiipbbbiiiiiiipp...bips incessants. Et ça y est, ça recommence, des frissons m'envahissent, la joie est là, l'émotion aussi! Les gens applaudissent, tous ont l'air admiratif de voir ce troupeau de fous s'embarquer dans une inutile aventure, mais aventure quand même!

Passés le premier kilomètre, nous sommes déjà en dehors des clameurs et de la ville. J'ai perdu mon seul point de repère, JC. La rase campagne et ses premières longues lignes droites! Te voilà face à toi-même mon gars! Seul, enfin seul dirai-je même.

Je trouve un premier groupe qui semble avoir une bonne allure, je me colle à eux, j'engage la conversation, quel temps ils visent, d'où ils viennent. On parle des courses précédentes que les uns et les autres ont fait, on en trouve des communes, on échange nos points de vue, nos sensations passées ou présentes.

Les 5 premiers kilomètres ne sont qu'échauffement. 12km/h, le rythme me va bien, aisance facile. Il faut que je reste calme encore 5km.

Km 8: première bosse, je garde mon train. J'aime les bosses, mes copains du moment en ont peur, ils s'éloignent petit à petit...derrière moi. Désolé les gars. Je suis seul, mais qu'importe, cette bosse assez longue me plait. Je rejoins alors un autre type qui me semblait pourtant loin devant. Je me cale derrière un temps, à l'abri du vent...Oui ce n'est pas bien, mais il faut bien s'économiser. Je le passe, et je joue ainsi à cachecache en remontant les groupes uns à un pendant quelques temps. Je m'amuse! Mais attention Gilles, nous ne sommes pas encore au 10!

Km 10. Cette fois je suis chaud, les jambes sont prêtes. Je regarde ma montre, et mon anti sèche sur la main. J'ai un peu trop lambiné, une minute de retard sur la prévision. Je prends alors un rythme un peu plus soutenu, je prends

MON rythme. Personne ne me suit. Je prends toujours le groupe qui me précède en ligne de mire, je reste avec eux, puis je les laisse. Cette sensation est assez grisante, je crois que je suis bien.

Km 12. Alors que je m'apprête à lâcher les deux coureurs avec qui je suis, un anglais très grand, et un niortais de mon gabarit, une grande, une énorme ligne droite d'au moins deux km se présente face à nous! Celle là me fait peur, je freine et j'attends le duo, obligé. Seul face à ce boulevard, vent contraire, j'y laisserai trop de forces. Nous commençons alors à discuter (il faut bien passer le temps), les jambes courent toutes seules, je n'ai pas besoin de m'en occuper.

L'allure est bien réglée, je passe le km 15 dans le délai prévu. Il n'y a plus qu'à attendre patiemment le vingtième. Mon copain du moment est de Poitier, il court le marathon en 3h16, et son allure me va tout à fait bien. Il s'arrête au

ravitaillement, moi pas, en vrai traileur, j'ai sur moi ce qu'il me faut, autonomie maximale.

Km 20. Bientôt le semi. Je sais que le collègue va un peu trop vite pour moi, et que je devrai le lâcher, mais ça c'est pour le trentième km je pense. Nous rentrons de nouveau en ville, doublons quelques attardés des courses précédentes. Je lance quelques encouragements à ces gens que j'admire, souvent aux profils anti sportif, mais avec une force de caractère dépassant certainement la mienne. Je ne sais pas si mes encouragements leur font du bien ou s'ils leur paraissent insolents, mais je leur lance sincèrement, et leurs mercis en retour me plaisent bien. Quel courage!

Voilà les premiers spectateurs, les premiers encouragements, la côte du pont se profile, aie, comment va-t-elle se passer? (Oui, on ne s'en rend pas compte, mais tous les ponts ont une côte terrible quand on court, et de surcroit quand ils sont sur un parcourt de marathon!) Les

filles devraient être dans le coin, je les cherche du regard.

Semi marathon: Impeccable, tout passe impeccablement, avec une facilité déconcertante. Certes la foule et les gens te grisent carrément, mais quand même, nous venons de courir un semi marathon! Je trouve enfin mes supportrices attitrées, et me permet le luxe de prendre la pause pour une petite photo souvenir. Cette même photo montrera plu tard mon état de fraicheur réel, ce n'est donc pas qu'une sensation. Merci l'entrainement, ça doit servir à ça. Merci les filles, merci Clo d'être là. Je suis bien. Mon camarade de jeu a continué seul, il faut que je le rattrape.

Je sais qu'à partir de maintenant ça va être difficile, non pas au niveau physique, là ça doit tenir encore au moins quinze km. Difficile car la lassitude va être tentée de prendre le dessus. Pour reprendre mon train à la sortie du village, je dois me re-concentrer. Pour cela j'ai plusieurs méthodes, la première étant de regarder le bitume

défiler un mètre devant mes pieds. Pas passionnante l'histoire, mais au moins là je ne laisse aucune chance à mon esprit de déprimer à la vue des horizons de ces grandes lignes droites ventées partageant en deux ces grandes étendues quasiment planes ayant pour seule végétation des vignes, et des vignes et toujours des vignes! Le seul relief que je puisse voir à cette heure est le clocher du village, au loin las bas. On doit y passer, mais je n'en suis pas sur. A force de concentration sur le bitume qui défile et dessine ces longs traits sous mes yeux, j'en oublie tout, je rentre dans la phase que j'appelle d'autohypnose. C'est un peu comme si ma tête était en lévitation, sans aucune connexion avec le reste de mon corps qui se bouge par automatisme. Cette traversée en état de quasi hypnose donc, dure jusqu'au 26ème km. Il n'empêche que nous venons de passer 5km ni vu ni connu sans un mot, sans une souffrance. La cadence de nos pieds qui frappent la route a fini par s'accorder pour toucher le sol en même temps. L'un se cale par rapport à l'autre.

Km 26. C'est un ravitaillement dans la cour d'un château qui nous sort de notre demi inconscient. Cette fois je chipe au passage des morceaux de bananes (je mangerai de la banane jusqu'à l'arrivée, la faim commençant à se faire sentir) et un verre de coca que j'avale en trottinant...je trottine....je trottine mais le copain ne revient toujours pas à mon niveau...zut, il a lâché? Ça va être dur tout seul, mince....je continue doucement, je l'attends et enfin il arrive...ouf. Désolé me dit-il, mais il y avait des figues et j'adore les figues! Petit excès de gourmandise dans un excès d'effort! Je crois que j'ai ri!

Ce château était magnifique! Je trouve que les propriétaires sont bien cools d'ouvrir leurs portes. Il y a surement des coureurs dans cette famille! Le descendant d'un fils de Richard Cœur de Lyon serait coureur à pied...? Il nous permet au moins de reprendre une petite conversation, de rire et de décrisper un peu. Cool.

Km 28. Là, il va falloir s'accrocher, à partir de maintenant tout peut arriver, le mythique mur des 30km arrive (de mythique il n'a rien ce mur, ce n'est pas une légende, il existe bel et bien!). La règle des 30km par contre, est assez approximative. Le mur peut être un peu avant, un peu après voir longtemps après. Il est de bon ton de s'écouter un peu maintenant. Je commence une petite check liste...Les pieds, ça va...Les chevilles, elles couinent un peu, mais j'ai l'habitude, rien d'anormal...Les tendons d'Achille... Rien ... Bizarres, ça va être pour demain ça.... Les genoux, ok... Les cuisses...ok... Le dos...impec. Les tétons non protégés....euh....on y pensera plus tard... Et la tête...nickel!!! Tu peu continuer mec. Voilà encore un kilomètre d'occupé à penser.

Km 30! Youpi! Tout va bien! Une minute d'avance. Trop vite par rapport aux prévisions. Je le signale au collègue, nous levons légèrement le pied malgré un état, toujours relativement frais. Je mesure cet état de fraicheur

à mon état de conscience. Je suis toujours capable de lire mon anti sèche sur le dos de ma main, de le comparer au cadran de ma montre, d'estimer si je suis dans les temps, et même de faire une soustraction, c'est dire! Voilà toute l'activité cérébrale demandée à ce moment là. Il n'empêche que le temps de réfléchir à tout ça, je viens encore de faire 500m sans y penser. Tout est bon pour se détourner l'esprit! Ce qui m'inquiète le plus est que nous trouvons déjà les premières victimes du bitume... Sortes de fantômes errant sur les bas côtés, les yeux pleins de larme et de douleur. Tout ça pour ça, il y a de quoi enrager. Nous échangeons et trouvons que c'est un peu tôt... Je pense alors à la chaleur... Effectivement je transpire depuis un certain temps... La chaleur est montée avec le jour sans que nous nous en rendions compte. Changement de stratégie. Boire tous les deux km au lieu des quatre devient obligatoire! Discipline, discipline mon gars! J'ai assez d'eau sur moi, c'est bon, ça fera le tour. Je ferai le plein au ravitaillement s'il le faut.

Km 31...une petite côte qui me permet de doubler trois ou quatre concurrents ralentis... Ici l'un lutte contre la crampe... Là, un autre boitille... L'image que j'ai à chaque fois dans ces moments là est celle d'un champ de bataille qui laisse sur le carreau ses victimes quand le gros des troupes avance encore. Je n'ose pas trop les regarder, des fois que le sort me désigne comme le prochain sur sa liste! Je lance juste un petit « Allez! Tu ne vas pas t'arrêter maintenant, accroche toi »! Mais je sais qu'à ce stade là, encore douze km, la blessure est trop difficile à amener au bout. Quand le moral n'est plus, que dégringole, tu n'entends plus encouragements, mais bon, peut-être que ça peut en aider un ou deux. Trop tôt pour souffrir, trop tôt.

Km 32: Nous passons cette fois dans un nouveau chai...Ma gni fi que! Nouveau ravitaillement également. Je dois en profiter. Je bois une potion magique, produit énergétique inconnu...je sais que je prends un risque. Je

mange mes bouts de bananes ...et je décide de marcher le temps de traverser ce dépôt, éblouis devant cette montagne de fût! Des petits d'abord...Des très gros ensuite, puis finalement des grandes bassines en bois...pleine de marc de raisin! Quelle odeur! Incroyable! Et c'est beau! Elles ont un nom ces marmites géantes, mais à ce stade de la course le cerveau est en préveille...alors le nom des bassines, on verra plus tard!

Km 33 ...ça commence à défiler moins vite, non? ... Je regarde ma montre, mon allure a baissé...Non pas d'inquiétude, pas encore, garde le moral! Tout va bien! Je sais que je me mens... La concentration commence à faire défaut

Km34...je suis dans le dur là non...? Mon collègue me précède de quelques pas...je n'arrive pas à revenir sur lui...deux mètres tout au plus, c'est un signe. Il n'a pas accéléré, c'est un métronome...c'est donc moi qui ralenti...Je

passe encore dans les temps impartis, mais je sais déjà que c'est la dernière fois...ce ralentissement est trop subit et trop flagrant, c'est un vrai coup de mou. Sauver les meubles va être la nouvelle consigne.

Km35... Il est maintenant 50m devant moi...ne pas se laisser gagner par le doute...surtout ne pas se laisser gagner!

Km 36. Je me suis ramassé quatre minutes en quatre km sur les prévisions! Si je continue comme ça, si je continue à me lamenter sur le fait que je n'ai plus de jambes je ne vais pas y arriver! Des 3h22 envisagées...je suis déjà à 3h26. Il est temps de réagir. Ces quelques minutes perdues ne se rattraperont jamais certes, mais ce n'est pas si grave, je ne suis pas au tas. Allez!

Km37...Je me re-concentre, il y urgence. J'ai encore laissé une minute sur le bitume... La sensation cette fois est celle d'une voiture qui

tombe en panne d'essence et qu'on laisse rouler au point mort. Chaque mètre passé absorbe un peu d'énergie et fait perdre un peu de vitesse pour fatalement s'arrêter à un moment! Et là, il m'en reste cinq mille à parcourir! Je réalise soudain que lors de ce coup de mou, hormis mon copain qui est maintenant à environ 200m, personne ne m'a doublé, au contraire même, j'en ai repris encore quelques uns, dont un qui s'est accroché à mes basques...je ne peux pas le blâmer. Je pense même que le fait de lui être utile me pousse...moi aussi, l'orgueil surement.

Km 38: Allez mec, plus que quatre! Ce n'est rien quatre km! Rien du tout! Même pas un footing du dimanche avec ma fille! Allez justement, pour elle, pour lui donner l'occasion d'être fière, pour eux, allez. Bon ok, les jambes répondent un peu comme elles veulent...mais zut, plus que quatre! J'entame donc une phase de reconcentration re-motivation... Seconde méthode... Je cadence cette fois mon souffle...je fais chanter mon souffle...deux pas une

expiration bruyante (façon asthmatique), un do grave...deux pas, une expiration en ré....deux pas, une expiration en fa...et je recommence avec mon, do! Et ainsi de suite...C'est nul, ça ne sert à rien, mais c'est une autre façon de rentrer de nouveau en auto hypnose...je crois que là c'est bien le mot. C'est un peu comme compter les moutons pour ne penser à rien d'autre. En très peu de temps les jambes ne te font plus mal, elles re-fonctionnent de façon coordonnée et répondent enfin à la demande du cerveau...ouf. C'est déjà ça de pris....le collègue du début est loin cette fois...le nouveau est toujours derrière moi, là, dans mes talons...j'entends son souffle, il souffre plus que moi certainement.

Km39 ma locomotive interne est en route....j'ai profité d'une petite bosse pour lâcher le gars qui me poursuivait...Héhé c'est reparti...ça va aller au bout...mais il faudrait encore remettre un peu de gaz pour passer en dessous des trois heures trente...Oui, le meilleur moyen pour ne pas trop se démoraliser est parfois

de revoir les objectifs à la baisse...et ça marche... Rester en contact avec mon record semble accessible. (3h27, La Rochelle 2004)

Km40! Celui là je l'adore! Tu ne sens plus rien, l'adrénaline te porte. Il sent la fin. Il a le même chiffre des dizaines que celui de l'arrivée! Il booste. Une fois passé, tu vas au bout, obligé! Sauf que le mec que j'avais lâché en côte profite d'une petite décente pour me repasser devant, lui aussi boosté par ce panneau 40! Le sal...! Bref, pas grave, reste concentré...

Km 41...le piège, le kilomètre le plus long du monde! J'ai accéléré (dans la mesure de ce qui m'est possible de faire bien entendu)... Je passe de 11km/h à environ 11,5! Quelle euphorie! J'entends cette fois les hauts parleurs de la ligne d'arrivée! Il me reste 7 minutes pour passer avant les 3h30! 7 minutes! Même en marchant ça va le faire!

Km 42! Le bruit m'entour, les gens nous encouragent mais je n'entends que du bruit, sorte de cacophonie de cris et de musique, c'est la fête. Malgré cela, la gorge se resserre... J'ai la chaire poule! L'émotion monte. Je cherche cependant de l'air, la bouche ouverte au maximum, il me faut tout. Je fais un bruit de locomotive avec mon souffle. Mes jambes à qui il faut cette fois ordonner de se lever et d'avancer risquent de dérober à se tout moment...200m....j'ai encore accéléré...enfin je pense...A ce moment précis, la sensation est la même que dans les mauvais rêve, tu pousses sur tes jambes...qui s'enfoncent dans du coton! 150m....Ou sont les filles? Ou est Claudie? Allez mec....je redouble encore quelques types, et à part l'autre qui est 20m devant moi, pas grand monde ne m'a doublé...Soudain une fusée passe à ma gauche... incroyable! D'où il sort cette énergie lui ? Tant pis, je le suis...m'accroche...je suis en apnée...100m...la bosse...on la monte bien, je passe devant, le tire à mon tour, nous redoublons le doubleur...qui s'accroche, puis lâche tout...50m...je lâche à mon tour...une mini bosse, un virage...j'ai des frissons partout...la flemme rouge... Je vois le compteur maintenant...3h27'25 ...MON RECORD !!! Mon record s'égraine là, 50m devant moi !....dommage....

Km 42,195...bip...le bip de ma puce retenti, le conteur affiche 3h28'15" Bip ultime...tout va bien...l'élan m'emporte un peu plus loin...des gens s'approchent, je m'appuie sur le gars de devant, nous nous remercions...nous nous félicitons. Pareil avec le gars de derrière...cool... Quelqu'un se jette à mes pieds...j'ai le sentiment de planer...non, je plane! Je ne vois pas des gens, mais des ombres... des fantômes qui planent, j'entends des sons mais je n'entends rien de précis. Je vis l'instant présent, plus rien n'existe... Le silence dans ma tête soudain où ne raisonne plus la locomotive... On me retire la puce de la chaussure... Ah c'est pour ça qu'il s'est jeté à mes pieds celui là... Un micro... Une question...super... Je réponds... Encore ce brouhaha autour de moi... Du monde, trop de monde. Une médaille m'arrive autour du cou...j'étouffe... Il faut que je m'écarte...Je capte une bouteille d'eau que j'avale d'un trait.

Km 43...je fini ma marche solitaire, l'adrénaline est retombée, J'ai les pieds de nouveau sur terre...Je marche encore pour donner à mes jambe le temps d'éliminer l'acide...je retourne vers la place noire de monde...c'est fini...déjà...mais quel bonheur! Je retourne chercher à boire. La buvette, là. Merci monsieur. On m'a donné un vert d'un breuvage très appétissant. Une gorgée! Oh! Un Schweppes cognac! Mais ils sont fous! Je prends ce verre, car il faut bien l'avouer, ce truc est vraiment bon et m'en vais un peu plus loin, m'assoie sur la place. Je savoure ce moment où je peux enfin libérer mes pieds de leurs prisons. Je suis assis là, seul, mais terriblement bien.

J'espère que ça roule pour Jean Christophe, qu'il passera avant les quatre heures...je cherche les filles du regard...disparues! Zut c'est déjà fini, voilà ce que je pense sans cesse...déjà nostalgique, comme si le temps d'un marathon ton esprit n'est plus tien, comme si le temps d'un marathon plus rien n'existe, étrange sensation...et déjà l'envie d'en refaire un!

Ah elles sont là! Allez Jean hristophe, ALLEZZZZ! Yes il est passé en moins de 4h! C'est fini, déjà...Vivement le prochain.

Petite déception tout de même, mon temps officiel sera de 3h27...à quelques secondes prêt, le même temps que celui de mon record et premier marathon...et je me dis là que j'aurais pu me forcer un peu!

Gil.b



Photo souvenir du semi marathon, en blanc et orange devant, mon compagnon de route.



Passage du pont de l'ami JC



Compagnons heureux.



Tout le monde n'a pas couru, mais le ravitaillement au Cognac...tout le monde y goutte!