

Compte-rendu marathon

Samedi 24 Septembre 2022, Millau, 7h.

ça y est, on y est. Je suis dans mon petit lit de camp, sous la tente qu'on a loué dans un camping. Il y a la Dourbie qui s'écoule tranquillement à 30 mètres, j'entends le bruit du vent, des gouttes d'eau qui tombe sur la tente, le couinement des canards qui s'amuse, et quelques courageux déjà levés. Et moi, je suis allongée, je me félicite et je m'encourage.

Oui, je n'ai même pas encore chaussé mes baskets que je suis déjà en train de me féliciter. Parce que je suis heureuse, tellement heureuse d'être là, prête à vivre l'un des moments les plus intenses de ma vie, que j'attends et que je prépare depuis trois mois. Je me dis que quoi qu'il se passe, j'ai accompli déjà tellement avec ma préparation du marathon, que j'ai suivi rigoureusement, malgré la canicule cet été. Je me sens prête à prendre le départ, j'ai super hâte, et je suis un peu stressée aussi, quand même !

La nuit n'a pas été trop mal pour la grande stressée que je suis, malgré le bruit des averses, et de la nature environnante. Evidemment, je me suis réveillée un paquet de fois, mais je me sens quand même assez reposée. Autour de moi, j'entends Christophe et Isa qui se lèvent, il va falloir y aller aussi. Dans le camping, chacun fait sa vie. Bizarrement, toute ma préparation avant de partir sur le départ est machinale, comme si cela faisait 10 ans que je vivais ici. On se salue, on discute, et comme j'ai tout préparé la veille, j'ai juste à m'occuper de moi sans avoir à penser à bien tout prendre. Ce matin, les Macadamiens ont tous leur bonne humeur légendaire, c'est trop appréciable. Ça déconne, ça rigole !

Enfin nous voilà partis dans le minibus, je reçois des encouragements de la part de plusieurs amis, ça me réchauffe le cœur qu'ils y aient pensé. Sur le groupe What's app de Macadam, chacun y va de ses encouragements aussi. Mes parents sont également sur la route pour venir me voir, j'ai hâte de les retrouver. On se gare, les cyclistes montent leur vélo, on prend bien tous nos affaires, la petite photo devant le mini-bus Villeparisis, bien sûr, et nous voilà partis au Parc de la Victoire (!) pour le départ. Sur la route du parc, on passe devant une maison dont le fronton est couvert de passiflores, je pense à Maël, je me dis qu'il est avec moi, c'est comme un signe. On part poser nos sacs à la consigne, les bénévoles sont sympas et rigolent avec Pascal et moi. On est en avance, alors j'en profite pour faire la queue aux toilettes, réduite à ma pauvre condition de femme qui ne peut pas faire ça n'importe où. Dans le gymnase, avec le bruit de la musique, du speaker, des gens tout simplement, l'atmosphère devient étouffante et je commence sérieusement à stresser (c'est d'ailleurs le seul moment où je l'ai ressenti, et ça c'est cool). L'homme qui est devant moi le remarque et se met à me faire la conversation, auquel se rajoute le coureur derrière moi. Eux sont des cent-bonards, et il me conseillent pour mon marathon (oui, je ne dois pas partir trop vite) et m'encouragent. Ces 5 minutes de convivialité m'ont fait oublier mon angoisse et je leur suis TELLEMENT reconnaissante. J'espère vraiment qu'ils ont réussi leur 100 km.

Enfin je retrouve Pascalou, Christophe et Isa devant la ligne d'arrivée et on se dirige vers la masse de coureur. Tous le monde est heureux, il y a une ambiance de folie, des coureurs sont même déguisés ! J'adore les ambiances d'avant-course, ça me porte toute cette énergie positive. On retrouve également Mimie un peu plus loin, prête à faire ses 100 bornes aussi. Mimie, c'est la force tranquille. Un petit bout de femme, elle s'apprête quand même à faire une épreuve incroyable mais elle est hyper calme et attentive aux autres. Sa sérénité me fait du bien. On marche tous ensemble avec les plus de 2000 participants pour aller sur la ligne de départ. Des gens aux fenêtres nous applaudissent. On discute de tout et de rien. Il fait un peu frais ce matin, mais ça va. Je vois que Guy m'appelle en facetime avec Macadam, 10 minutes avant le départ. Ils sont en train de faire leur entrainement hebdomadaire du samedi matin, sur le canal de l'Ourcq. Cette petite attention était super

sympa, on a adoré voir tout le monde, même si évidemment on ne s'entendait pas avec tout le bruit environnant. Là aussi, on discute avec d'autres coureurs, c'est vraiment une communauté en or. On est à quelques secondes du départ, Christophe est parti devant, et le speaker fait monter la pression. Je sens mon cœur qui bat hyper fort, et puis, ça y est, nous voilà élançés ! Je suis aux anges, je cours tranquillement, slalomant entre divers énergumènes, tels que des marcheurs avec leur bâtons, des groupes avec des ballons, des pancartes... Pascalou et Mimie sont un peu derrière. On traverse une grande avenue pour sortir de Millau, il fait gris, mais tout rayonne autour de moi. Il y a beaucoup de monde sur ces deux premiers kilomètres. On sort de Millau et le soleil se met à percer, la chaleur est agréable. J'essaie de ne pas courir trop vite, et je passe mes premiers kilomètres aux allures suivantes : 7 :07, 6 :42, 6,37, 6, 28. La route qui va de Millau à Aguessac est en léger faux-plat, mais je passe mon temps à regarder en l'air pour profiter de la vue (un des avantages du bitume, finalement !). Je ne suis plus avec mes deux acolytes, mais tant pis, je m'étais dit que je ferai le marathon à mon allure, quoi qu'il se passe.

Je n'en reviens pas qu'il fasse beau. Dire que j'ai passé ma semaine à me tracasser des orages prévus, finalement voilà que le soleil me donne chaud, et je retire les manchons que Patrice m'avait gentiment prêtés. J'écoute avec délice les conversations des groupes de coureur autour de moi, certains me font rire avec leur blague et leur anecdote, d'autres se retrouvent (« aaah ! mais tu serais pas ?????? Je te suis sur Instagram, je suis super contente de te rencontrer en vrai ! Je savais pas que tu faisais les 100 km cette année ! »), je passe un super bon moment, je mesure la chance d'être là, je suis très heureuse. On arrive au village d'Aguessac au kilomètre 7, je sais que mes parents m'y attendent, je suis impatiente de les voir ! Je passe le premier ravito sans m'y arrêter, il y a énormément de monde. Vers la sortie du village tous les vélos accompagnants sont aux aguets pour récupérer leur coureur. Moi, je cherche avec avidité mes parents. Enfin les voilà, mon niveau d'ocytocine explose de les voir là, je les prends dans mes bras, c'est le bonheur absolu. On discute très rapidement, mais il faut quand même continuer, alors me voilà reparti, le cœur gonflé au max, et une énergie plus que débordante pour la suite de l'aventure ! D'ailleurs je me dis qu'il faut que je me calme quand je passe le 8^e kilomètre en 6min28, je risque de me fatiguer pour rien.

Au kilomètre 10, je prends mon premier gel, et au 12, je mets mes écouteurs. J'avais envie de profiter de l'ambiance de la course et surtout des gens au début, mais maintenant que le flux des coureurs s'étioule un peu, je m'octroie mon moment de grâce. Ma petite playlist préparée spécialement pour l'occasion dans les oreilles, je suis au max. En plus je sais pertinemment que je vis le meilleur moment de ma course (et la suite des événements ne fera que le confirmer), du kilomètre 12 à 21. Je m'arrête aux ravitos boire et manger un peu, mais assez rapidement, je m'éclate avec ma musique et les paysages splendides, c'est le kiff. Le seul tout petit bémol, se sont les vélos, encore très nombreux sur cette portion, et je dois souvent slalomer entre tout ce joyeux bordel pour me garantir une allure stable. Certains cyclistes mettent de la musique pour motiver les coureurs, et je vis un moment cocasse quand l'un d'entre eux met sur son enceinte une chanson de Mylène Farmer. Résonne alors dans tout le village que nous traversons à ce moment, « Je je suis libertine, je suis une catin ». Je regarde le cycliste en question, il a l'air très satisfait de sa blague.

Au kilomètre 14, c'est la première scène de chialade pour le FC Lili. Et oui, il fallait bien que ça arrive, mais je suis trop heureuse d'être là, et j'écoute une musique qui me fait verser le trop plein d'émotion. Et cette chanson est... pas du tout une chanson qui fait pleurer normalement. C'est What a feeling dans Flashdance haha. Mais le moment dans le refrain quand elle chante « Take your passion, and make it happen » me correspond tellement... Bon, en même temps, ça me fait du bien de pleurer, mais ça me dérègle mon rythme de

respiration alors je m'engueule un peu intérieurement. Alors je continue tranquillement mon avancée dans ce marathon, toujours très en forme, le sourire constant aux lèvres et de la bonne musique à jamais associée à ce moment unique. Il y a un garçon qui court à la même allure que moi, et je suppose que c'est son premier marathon aussi. On reste ensemble jusqu'au semi. Deuxième scène de chialade sur I Will Survive, celle-là était attendue, c'est une chanson qui me touche énormément, alors dans ces conditions, c'était sûr que ça allait sortir. Je me sens invincible. Je me dis : « je suis une femme, et je suis capable de faire ce que je veux ». Un sentiment plus que délectable !

Kilomètre 20, je réalise soudain que c'est déjà pratiquement la moitié du marathon. Euuuuh, quoi ? Déjà ? Je me dis qu'il faut que je profite à fond, parce que c'est passé très très vite là ! On traverse le Tarn sur un joli pont au village Le Rozier. Je boucle mon semi en 2h15 à peu près (je ne me souviens plus trop). Arrivée au ravito, je me restaure bien car je sais que la deuxième partie de la course est bien plus exigeante : c'est là où se trouve tout le dénivelé. Je recommence à courir, et un monsieur assez âgé se met à me parler. Il voit tout de suite que je suis novice, et moi je vois tout de suite que lui c'est un confirmé. On échange quelques paroles sympathiques (« alors ça y est tu as fait ta moitié du parcours ? Moi je ne suis qu'à 20% » me dit-il en rigolant), les 100 bornes, il les a faites déjà plein de fois, lui ! Puis, comme je suis légèrement plus rapide, je mets ma musique et je pars devant. On commence dur avec une belle montée, la première du parcours et une voix en moi me dit « ah, enfin, on commençait à s'ennuyer ! », ça me fait rire intérieurement car je sais que je vais le regretter. Des spectateurs nous acclament durant l'ascension, que je grimpe avec assez de facilité. Je double pas mal de participants, qui marchent. S'en suit une descente, et la suite du parcours jusqu'au kilomètre 30 sera jalonnée de grimpette, et de descentes. Les villages que je l'on traverse sont splendides, vraiment. De temps en temps je regarde le Tarn qui longe la route. Les montées qui suivent, je double pas mal de monde (je me dit « oui, Lisa, tu es une traileuse de base, tu as été biberonnée aux montées dans la forêt » et je bénie Patrice qui m'a emmenée faire des côtes à Carnetin deux semaines auparavant). M'étant éclipsée quelques minutes pour aller pisser, je retrouve mon petit vieux. On se met à discuter pendant bien 10 minutes, on se raconte nos vies et il me donne des conseils pour la suite du parcours. Puis, je reprends tranquillement ma route, et je me dis que décidément, les coureurs ont un super état d'esprit.

Bon, c'est maintenant que les choses se corsent. Il fallait bien que ça arrive quand même, non ? Je quitte peu à peu le monde des bisounours, bien que j'ai toujours le sourire aux lèvres en finissant ma playlist avec une chanson géniale qui me motive bien (Plus fort, de Julien Granel). Le ravito du kilomètre 30, je l'attends avec IMPATIENCE. Je sens que je perds de l'énergie. Il y a même une montée, je l'avoue, que je finis en marchant (je dédramatise totalement la chose dans ma tête, le but c'est de finir). Et puis je repars, je monte, je descends, j'écoute Beyonce et je me dis que je suis une femme forte moi aussi. Enfin on arrive au village de La Cresse pour le ravito. J'ai chaud, j'ai couru au soleil. Je mange pas mal, je bois pas mal, et je me passe le visage sous un jet d'eau qu'un bienheureux bénévole tient en main. Mon petit vieux m'avait conseillé de bien manger au 30ème, alors je m'exécute.

Il avait dit de bien manger, pas de manger n'importe quoi. Je pense que j'ai fait un très mauvais mélange car la suite du parcours est chaotique pour moi. J'ai mal au ventre. J'ai très mal au ventre. Du 30^e au 34^e kilomètre, ma seule motivation, c'est de me dire que mes parents m'attendent au prochain ravito. Je cours au soleil, j'ai chaud, mes jambes commencent à fatiguer et je fais tout au mental. Je pense à mes élèves. Haha, qui l'eu cru ? Oui oui, je pense à leur énergie, je pense à Ayoub en 5^e qui dit tout le temps « Let's gooooo » quand il a fini mon cours et qu'il doit aller en maths le cours d'après. J'ai sa voix

dans ma tête et ça me motive. J'écoute une chanson qu'Adama m'a fait découvrir et qui lui donne tout le temps envie de danser. Je pense à mes vacances avec Maël, je pense aux chansons que j'aimerais faire avec ma chorale, je pense à un regard qu'on m'a lancé un matin, je pense que j'aimerais bien avoir mon agrégé, je me demande si mes grands-parents sont rentrés à Aix, je me demande où en es Pascalou et j'espère que son genou ne lui fait pas trop mal, je me dis « aller, il reste 12 kilomètres, c'est que dalle », je me motive, je fais un point très sérieux et beau sur ma vie. Je me permets de me lamenter, aussi. Je m'étais dit que j'aurais le droit me plaindre à partir du 30^e kilomètre, eh bien j'ai bien respecté ma promesse ! Et puis surtout, sur ma montre, j'ai mes amies qui m'envoient des messages pour me motiver. Si vous lisez ça, MERCI du fond du cœur. Vous ne savez pas à quel point ça m'a aidé à tenir.

Enfin, enfin, j'arrive à Paulhe. Et je vois mes parents. Je m'écroule quelque peu devant eux (j'exagère, c'est pour dramatiser un peu, mais c'est vrai quand même que j'étais à bout.) Mon père me dit de bien boire au ravito, qu'ils m'attendent juste après. Je m'exécute. Je m'arrête un moment avec eux. Juste le fait de leur parler, ça me fait un bien immense. Ils m'encouragent, ils s'occupent de moi. Ils me poussent à repartir. Alors, je refais fonctionner la machine et j'avance. Ils m'ont enlevé un poids immense : je n'ai plus mal au ventre. J'en pleurerais de joie. Ça m'a fait tant de bien de les voir. Je comprends que tout est psychologique et je mesure peu à peu que je vais le finir ce putain de marathon. Je m'attends à une montée qui ne viendra jamais, alors je suis contente de courir sur du plat. Je regarde ma montre bien trop souvent, je jubile de voir dépasser le compteur à 35 km, ça ne m'étais jamais arrivé, je suis entrain de battre mon record. Je suis contente de voir aussi que je maintiens une très belle allure malgré les kilomètres passant, je tourne entre 6 :30 et 6 :20. Bref, le mental est bon, mais les jambes font leur petite crise d'enfants gâtées. Il y a de moins en moins de coureur, et je dépasse pas mal de monde. Un monsieur en fauteuil roulant spécial course me dépasse. Je l'admire, je me dit qu'il doit avoir des sacrés bras pour se porter sur 42 bornes. J'arrive à Millau, kilomètre 38, il y a un ravito avec que du liquide et je bois un bon verre d'eau. Je marche un peu et reprends la course, les jambes, ça pique. Une dame m'encourage, je lui dit « j'en peux plus ! » et elle me réponds « il ne reste que 3 kilomètres, c'est rien du tout ! » et je sais qu'elle a raison, mais putain c'est dur !!! Je pense à Yves qui m'a dit « une fois que tu passes le 30^e, c'est sûr que tu vas le finir », ça me rassure. J'ai une joie immense à voir écrit sur le sol le 40^e kilomètre, je commence à reconnaître des endroits dans Millau, je vois que je vais bientôt prendre l'avenue du départ. Aller Lisa ! Je ne crie pas victoire trop vite, mais j'ai déjà les larmes qui montent et le souffle coupé. Je cours sur la route, à côté des voitures, mais des spectateurs m'encouragent. Je retire mes écouteurs pour savourer mon arrivée. Je guette mes parents sur la dernière ligne droite, je les vois tout au fond. Petit smile en franchissant l'arche, puis je rentre dans le gymnase où se situe l'arrivée. J'éclate en sanglot. C'est trop. J'ai réussi ! Je suis marathonnienne !

Les gens me regardent bizarrement. Ils ne savent pas si je pleure à cause d'une souffrance physique ou pour autre chose. Je pleure parceque c'est un accomplissement. C'est un des plus forts sentiments pour moi. J'ai travaillé dur, j'ai accompli quelque chose par moi-même. Je suis si fière ! Je l'ai fait ! Je rejoins mes parents, grosse scène de chialade dans leur bras, c'est le bonheur. Je reprends peu à peu mes esprits. Je vais au dernier ravito me restaurer, récupérer mon sac à la consigne, (il y a trois marches à descendre et clairement c'était hilarant car je n'alignais plus une jambe devant l'autre), et je suis allée me faire masser. J'appelle Maël en facetime, très furtivement. Il décroche, me sourit et me dit tout de suite « j'ai attendu ce moment toute la journée ». Il mio tesoro ! Je dois raccrocher rapidement car c'est mon tour pour me faire masser, ça me fait du bien, les bénévoles sont toujours au top ! En sortant du stand, je croise le jeune homme qui avait couru avec moi du 12^e au 21^e

kilomètre. On discute, c'était sympa. Il a galéré sur la deuxième partie du parcours, mais il est finisher et il est content.

Lorsque je retourne dans le gymnase, un cent-bonnard arrivé au ravito du 42 fait un geste vers moi et appelle. Je me retourne, croyant qu'il halpague un de ses amis, puis je réalise qu'il s'agit de mon petit vieux ! Il vient de conclure son marathon et me félicite. « Alors, ça y est, tu l'as fait, c'est génial, bravo ! ». Je suis émue de sa bienveillance, qui jusqu'au bout m'aura accompagnée. Je lui souhaite tout le courage possible pour la suite de son périple, c'était un amour, j'espère qu'il a réussi.

En retournant vers la voiture, je vois une petite silhouette menue orange qui court tranquillement. C'est Mimie ! J'oublie le temps d'un moment mes douleurs et tape un sprint pour l'encourager sur la ligne d'arrivée ! On se parle un peu, elle me donne des nouvelles de Pascalou : ils ont couru ensemble jusqu'au semi , après elle ne l'a plus vu. Je lui souhaite bon courage aussi pour la suite, elle ne semble pas du tout fatiguée. La force tranquille, j'ai dit 😊 !

Voilà, j'ai passé le reste de la journée avec mes parents qui se sont bien occupés de moi. J'ai revu Isa, Pascalou a fini son marathon malgré ses douleurs (il a marché à partir du kilomètre 23, et a quand même eu la force d'esprit de finir, malgré ses souffrances au genou. La première chose qu'il m'a dit c'est : « La course à pied, c'est fini pour moi ! C'était ton premier marathon, et moi mon dernier ».) Bon, après comme il arrêtait pas de parler tout le temps, j'ai bien vu qu'il était dans son état normal, et que tout allait bien, hehe.

Christophe a fini ses 100 bornes en 10h33 (un fou !), accompagné d'Eric en vélo, qui, apparemment, a été très sérieux et aux petits soins avec lui. J'ai pu assister à l'arrivée de Boris accompagné de Patrice à vélo le soir, vers 22H(?), c'était trop cool ! Mimie est arrivée dans la nuit, après environ 15h de course. Une vraie championne.

C'est la fin de ce compte-rendu, le retour à la réalité a été duuuuur ! Retourner au collège dans le bruit et la pluie (mais qu'est-ce que je fous là ? J'étais bien à Millau !) c'était le grand écart, après plus de 48 heures passées avec l'équipe de Macadam. Et puis, finalement, comme tout, on s'habitue à tout !

Un grand merci à Macadam, je vous suis tellement reconnaissante. Merci pour les encouragements tout cet été sur Strava, en réel, ce challenge je l'ai réussi portée par vous, ça c'est clair. Il y a un an et quelque mois, j'étais contente car je bouclais mon premier semi ! C'est fou tout le chemin parcouru, je mesure ma chance de vous avoir rencontré. Merci à ma famille, à mes amis et mes collègues que je soule à parler de course à pied tout le temps.

Marathon de Millau, Samedi 24 Septembre 2022, 10h

4h55, allure : 6min38 du kilomètre, 353 D+, un beau coup de soleil en prime.

Un accomplissement !