

## Comment rater son premier marathon en 6 étapes

Chaque année en France, des milliers de sportifs du dimanche prennent la pire décision de leur vie sportive en s'inscrivant à leur premier marathon. Discipline reine de l'endurance, cette distance attire autant les athlètes aguerris que les téméraires mal préparés qui constituent, soyons honnêtes, l'écrasante majorité du peloton.

Cet article est pour eux. Voici les 6 étapes à ne surtout pas suivre pour réussir votre premier marathon.

### Étape 1 — L'inscription euphorique

Tout commence un samedi soir. Vous êtes au bar avec des amis, quelque part entre la cinquième et sixième pinte de Guinness. Au vu de votre état d'ébriété avancé, le « split the G » que vous n'avez jamais réussi à maîtriser semble plus que jamais hors de votre portée.

C'est dans cet état de confiance absolue où tous les projets paraissent réalisables que le sujet du marathon de Paris est lancé. Fort de votre expérience de joueur de five de 2011 à 2015 (le plus souvent dans les cages), vous êtes persuadé d'être au niveau. Vos potes vous chambrent illico.

Vexé, vous dégainez votre téléphone, dont l'écran paraît étrangement flou. Trente secondes plus tard, vous êtes inscrit. La table applaudit. Vous commandez une tournée pour fêter ça. Ce que vous n'avez pas remarqué sur le moment, c'est la faute de frappe dans votre adresse mail. Le dossard part à une adresse fantôme, et vous passerez trois semaines cauchemardesques à échanger des mails avec l'organisation.

Peu importe: ce soir-là, vous pensez avoir trouvé votre "why". Le sub-3 heures vous tend les bras, c'est sûr.

### Étape 2 — La préparation en dents de scie

Le lendemain matin, réveil difficile, bouche pâteuse, reçu bancaire de 155€ et un mail estampillé du préfixe « URGENT » de la part de votre conseiller.

Le marathon est dans 18 semaines. Vous ouvrez Google, tapez « plan marathon débutant », et téléchargez le premier PDF venu, rédigé par un certain Philippe sur un forum running au design vieillissant. Philippe a l'air sérieux. Vous lui faites confiance.

Maillot dernier cri acheté, vous vous sentez pousser des ailes grâce au tissu piqué qui laisse évacuer votre transpiration anormalement élevée pour un rythme de 6:56 au kilomètre. La prépa peut commencer.

Première semaine : trois sorties, impeccable. Deuxième semaine : deux sorties et une excuse valable. Troisième semaine : une sortie et un dîner en semaine qui « tombait mal ». Quatrième semaine : vous vous ressaisissez et décidez de tout rattraper avec six sorties en six jours.

Étonnement, votre genou refuse de s'adapter à cette augmentation de 300% de votre volume de course en l'espace d'une semaine. Le diagnostic est sans appel : syndrome de l'essuie-glace. Vous niez sa gravité pendant trois semaines, continuez à courir dessus, et finissez chez un kiné qui vous propose directement un abonnement saison.

C'est décidé : vous irez à Paris au talent, mais pas question de se défiler. D'autant que le dossard, lui, a finalement été retrouvé.

### Étape 3 — La veille de course

Le marathon de Paris, c'est demain. Ça fait un mois que vous n'avez pas couru, et que vous arborez fièrement votre t-shirt malgré votre préparation hasardeuse.

De nature détendue, vous n'avez cessé de répéter que "dans une prépa, il y a forcément des hauts et des bas" et que "le travail a été fait en amont". Vous êtes en effet persuadé que ces trois semaines d'entraînement en dents de scie réalisées il y a maintenant plusieurs mois vont vous sauver.

Sauf qu'à 24 heures de l'échéance, vous êtes pris d'une soudaine vague de stress, et partez faire 20 bornes "pour tester les jambes". Le genou couine. Peu importe, vous êtes un dur au mal.

La sortie bouclée, vous partez vous fatiguer un peu plus en visitant Paris à pied. Rentré à l'hôtel, vous préparez votre sac pour le lendemain. Chaussures carbone flambant neuves que vous « gardez pour le jour J » et quelques gels Maurten, recommandés par un YouTubeur running, que vous n'avez jamais testés à l'entraînement non plus. Le tout est logé dans un sac de trail un peu trop petit qui vous cisaille les clavicules. Vous êtes prêt.

Un dernier repas pour faire le plein de glucides, et voilà que votre estomac ressemble au stock d'un entrepôt Barilla. Vous allez vous coucher au bord de la crise de foie.

### Étape 4 — Le départ canon ✨

9 h 00. Vous êtes dans le sas de départ et dérangez tout le monde avec vos étirements dynamiques réalisés dans un espace vital limité. Vous êtes plus chargé en capteurs qu'une F1 et avez sorti vos plus belles lunettes de vitesse pour l'occasion.

Le coup de pistolet retentit. 50 000 coureurs s'élancent. La foule hurle. Enivré par l'adrénaline, vous oubliez en l'espace de quelques secondes tout votre plan de course. Parti pleine balle, vous essayez de "vous placer", à l'instar d'un coureur de cross court. Il vous reste plus de 40 bornes à parcourir et vous êtes déjà 45 secondes par kilomètre plus rapide que votre allure cible.

Km 5 : Vous doublez allègrement des coureurs qui vous semblent bien trop prudents. Dix minutes plus tard, vous avalez votre premier gel Maurten. Il passe moyennement. Vous notez mentalement l'information sans en tirer de conclusion.

La barre des 10km est franchie cinq minutes plus vite que prévu ! Vous vous dites avec enthousiasme que c'est une allure gérable, en dépassant un mec déguisé en banane mieux placé au départ.

### Étape 5 – Le mur

Km 30 : L'espoir de réaliser votre chrono cible s'est envolé depuis une bonne dizaine de kilomètres. Vos jambes sont devenues des parpaings et vous font subir un enfer, comme vos pieds meurtris par les ampoules.

Les crampes à l'estomac vous accompagnent depuis le troisième gel Maurten. Les victuailles restantes sont restées dans le sac. C'est dans ces conditions loin d'être optimales que vous décidez d'alterner entre marche et course, refusant pour autant d'abandonner.

Au 32<sup>e</sup> kilomètre, le gars déguisé en banane vous dépasse avec une étrange facilité. Dans un sursaut d'ego, vous essayez de vous y accrocher, sans succès. La silhouette jaune s'éloigne

inexorablement, alors qu'un coureur de 65 ans vous encourage d'un « courage fiston » assorti d'une petite tape dans le dos. Lui aussi vous distancera rapidement.

Km 35 : Vous apercevez le dernier ravitaillement comme un mirage dans un désert, frappé par une fringale qui n'arrange en rien votre état. Tout y passe: banane, orange, chocolat, coca... Votre regard vitreux inquiète les bénévoles, qui hésitent à vous laisser reprendre la course. Vous repartez au bout de dix minutes devant une douzaine de paires d'yeux ébahis. Chantal a dû retourner chercher un carton de bananes pour les derniers participants.

### **Étape 6** – Le kick final

Les sept derniers kilomètres sont une négociation permanente avec votre mental, façon sommet du G7. Entre marche et trot, vous réévaluez cette décision insouciante prise à 12 grammes quelques mois plus tôt.

Après une lente agonie, l'arche d'arrivée se dessine au loin. Animé par l'élan du désespoir, vous sprintez en faisant signe à la foule de faire du bruit (vous vous battez pour faire top 35 000) et coupez la ligne en levant les bras.

Vous jurez que c'était la première et la dernière fois. Soixante-douze heures plus tard, vous êtes inscrit pour le marathon de Valence.