

## Un sabiste au marathon de New York

Tout part d'une idée un peu folle lancée il y a une année par 2 collègues de travail passionnés de course à pieds : "et pourquoi ne pas aller courir le marathon de New York en 2009 ?" Ni une, ni deux, les contacts sont pris avec Power Bar USA, un des sponsors du marathon de NY, pour voir s'il est possible d'avoir des dossards pour les quelques employés du grand nid d'oiseau à qui appartient la marque des produits pour sportifs. Quel sacré avantage d'avoir pu bénéficier de ce passe-droit, car chaque année, le nombre de sportifs souhaitant participer à cette course de 42,195 kilomètres est si important, qu'un tirage au sort est organisé pour sélectionner 40.000 participants sur 100.000 demandes.

Des stars de la discipline mais aussi de nombreux amateurs venus d'une centaine de pays courent côte à côte dans le centre de New York, encouragés par plus de deux millions de spectateurs aux abords du parcours qui traverse les cinq "boroughs" qui composent la "Grosse Pomme" : Staten Island, Brooklyn, le Queens, Manhattan et le Bronx, avant de s'achever à Central Park.

Le déroulement de ma course fut idéal :

- 9h35 : des hélicoptères tournent en-dessus du pont Verrazano. Sur la ligne de départ, l'hymne américain est chanté en direct dans un silence incroyable, la main droite sur le cœur (des américains) avant que Michael Bloomberg, le maire de New York, souhaite "Good Luck" aux participants.  
Une grande joie et un pincement au cœur m'envahissent.
- 9h40 : c'est parti ! Avec mon pote Patrick Genoud on s'élançait, les pattes légères, dans le but d'avaler ces 26.2 miles en moins de 3 heures (avec l'espoir d'être tout proche des 2h50).
- Km 5 (19'36), Patrick préfère lever un peu le pied pour mieux apprécier l'ambiance et le décor.
- Km 10 (38'37), j'entends un hop Power Bar ...  
c'est Daniel, parti dans une autre vague, qui arrive à ma hauteur. Nous courons quasi ensemble, lui du côté droit de la route réservé à la vague bleue et moi du côté réservé aux oranges.
- Au 8<sup>ème</sup> mile, les 3 vagues se rejoignent et nous rattrapons un bon copain canadien, Trent. Il espère courir en moins de 2h45, mais il sent que ces jambes ne sont pas au top. On s'encourage mutuellement. Daniel nous lance : "ce serait super de finir ensemble dans Central Park". L'idée est bonne, mais y'a encore un bout de chemin à faire ...
- Km 15 (57'53), mes jambes sont légères et la joie de courir à 3 est immense !
- Semi (1h21'46), je suis surpris de ne pas encore ressentir une baisse de régime. A l'inverse, Daniel semble plus accuser le coup. Il lâchera gentiment prise 1 km plus loin.
- Mile 16, après le passage du pont Queensboro, seul endroit sans spectateurs, une foule en délire nous encourage à tout rompre. Trent me dit de me calmer, alors qu'il ne me semblait pas avoir accéléré.

- Km 30 (1h56'59), la foulée devient moins fluide. Trent ressent des débuts de crampes et calme un peu le rythme.
- Km 35 (2h17'07), les jambes deviennent de plus en plus lourdes. Un quatrième gel et ça devrait repartir ... . Les encouragements d'un public extraordinaire.
- Km 40 (2h37'19), Ces montées et faux plats ascendant deviennent interminables. Je me demande ce qu'il manquait dans ce quatrième gel, dont j'attends toujours les effets bénéfiques ... . Heureusement des centaines de milliers de spectateurs mettent une ambiance de feu et nous permettent de mieux supporter la douleur.
- Km 42,195 (2h46'30), les deux derniers kilomètres ont été courus sur des œufs, à la limite des crampes. C'est enfin la délivrance, une émotion immense m'envahit ... les larmes sont toutes proches. Des bénévoles m'entourent : "are you all right sir?".
- Km 42,195 + 153 m, vais-je réussir à aller chercher mon sac et mes affaires ? Je peux à peine croire que j'ai réussi un temps pareil.
- Je me rends péniblement à notre tente Power Bar où j'essaie de me remettre de toutes ces émotions. Daniel (2h50'55) arrive le premier, crampé de partout. Deux charmantes infirmières s'occuperont de lui pendant près de 30 minutes. Trent (2h51'59) suit juste derrière. Patrick (2h56'52), tout sourire, ne semble pas avoir fait la même course que nous ...

Avec un peu de recul, on se rend compte que malgré la participation de 43'741 coureurs, l'organisation de cette épreuve reste parfaitement "huilée". Comme pour nos manifestations locales, la part jouée par les très nombreux bénévoles dans la réussite de cette manifestation sportive est d'une haute importance. Leur rôle précieux lors des ravitaillements à chaque mile, sans oublier bien sûr les nombreuses félicitations une fois la ligne d'arrivée franchie !

Au final, je réalise un temps de 2h46'30 - me classant 258<sup>ème</sup> sur 43'475 coureurs à l'arrivée. C'est un résultat inespéré en regard de la préparation perturbée par des blessures à répétition. Je me rends bien compte que j'ai eu cette immense chance de participer à la fois à cette 40ème édition, mais aussi et surtout, d'arriver sans blessures sur la ligne d'arrivée! Maintenant, il ne me reste plus qu'à récupérer ... et à rêver au prochain défi!

- 23h et des poussières c'est la cerise sur le gâteau. Qui est-ce qui débarque dans notre soirée organisée par notre sponsor ... Meb Keflezghi, le vainqueur du marathon en personne (2h09'15). Décidément, cette aventure sportive et humaine est une réussite totale et restera un souvenir inoubliable !

Pour le SAB  
Patrick Clément