

C'est sur un coup de tête que je me suis inscrit mi-décembre 2021, seulement quinze jours après le Marathon de LA ROCHELLE, au Marathon de ROME programmé le 27 mars 2022. Cela faisait longtemps que j'avais envie de visiter la capitale italienne et le teaser de l'organisation du Marathon était très alléchant : « Venez courir dans la ville éternelle, Rome vous attend, majestueuse, bruyante, colorée, festive, Rome est unique. Venez parcourir 42,195 km d'Art et d'Histoire sur des pavés foulés hier par des gladiateurs romains, vous sentirez la sueur sur votre front, les frissons le long de vos bras et les larmes monter à l'approche de l'arrivée au Colisée. Un parcours exceptionnel avec un départ du Forum romain le long des Fori Imperiali, en passant devant le Vittoriano sur la Piazza Venezia, vous contemplerez le Circo Massimo, sentirez la brise de Lungotevere, puis vous passerez devant le Castel Sant'Angelo, sur la via della Conciliazione avec la Basilique Saint-Pierre, le Foro Italico, la Piazza del Popolo, la Piazza Navona et la Piazza di Spagna avec le célèbre escalier de la Trinité-des-Monts. Rome est à vous, Rome vous appartient ! »

Oui, sauf que le dimanche 06 mars 2022, au retour d'un séjour au ski et trois semaines avant le Marathon, un événement est venu troubler ma préparation. En effet, je me suis inscrit au Trail de 22km de la Cours'Son Nature à Courçon(17) et au 11ème kilomètre j'ai ressenti une très vive douleur derrière la cuisse gauche au niveau du muscle ischio-jambier, me contraignant à l'abandon pour la première fois depuis que je pratique la course à pied ! Quelle drôle d'expérience que de rallier la ligne d'arrivée dans l'ambulance de la Sécurité Civile... (secouristes sympathiques et compétents que je veux remercier chaleureusement ici, pour la qualité de leur prise en charge). Ainsi, pour garder une chance de courir à Rome, j'ai stoppé l'entraînement intégralement, repos complet pendant trois semaines en espérant une bonne cicatrisation de la cuisse.

C'est donc avec d'énormes doutes mais avec une grande détermination que je m'aligne au départ du Marathon de Rome, le 27 mars 2022 au matin. L'objectif n'est pas de battre mon record personnel ou de faire un super chrono, l'objectif est de finir, d'aller au bout tout simplement. D'ailleurs, l'époque des bons chronos me semble bien loin désormais ! S'il fût un temps où passer sous la barre des 03h30mn était une évidence, l'opération de mon hernie discale à l'automne 2020 combinée à l'âge qui augmente ont douché mes derniers espoirs et m'ont fait quelque peu changer mon regard sur la course à pied et sur le compétiteur que j'étais. Pouvoir courir est une chance et l'important aujourd'hui est de pouvoir terminer mes courses en minimisant l'importance du chronomètre !

L'ambiance est joyeuse et festive, tous les coureurs affluent vers le Colisée, heureux de se retrouver après les annulations et reports successifs à cause de la COVID 19. Le départ est donné au son du speaker et d'une musique rythmée et entraînante avec un lâcher de confettis... c'est parti ! Je décide de ne pas m'enflammer et de partir prudemment à 10 km/h pour jauger mes sensations. Tout à l'air en ordre, je n'ai aucune douleur et je me sens bien. Je passe devant le Vittoriano, l'imposant Palais Impérial en marbre blanc construit en l'honneur de Victor-Emmanuel II puis le long du Circo Massimo. Comme tout va bien, j'accélère progressivement pour atteindre une vitesse de croisière comprise entre 11 et 12 km/h. Je passe le KM 10 en 52mn 33s et le KM 15 en 01h 19mn 24s, je me dis que je suis dans un bon jour, il fait bon et le parcours est plaisant. Je traverse le Tibre et aperçois le Castel Sant'Angelo avant d'atteindre la magnifique via della Conciliazione et sa vue imprenable sur la place et sur la basilique Saint-Pierre.

Soudainement, une fois le KM 17 passé, je ressens la même vilaine douleur derrière la cuisse qu'en Charente-Maritime trois semaines plus tôt, un véritable coup de poignard ! Je connais cette douleur, je sais que mes muscles m'ont de nouveau lâché, je décide alors de marcher et de ne pas paniquer. Deux choix s'offrent à moi, essayer de terminer malgré la douleur provoquée par la déchirure musculaire ou abandonner. D'aucuns disent qu'un Marathon ça se court et ça ne s'abandonne pas ! Je suis plutôt d'accord avec cette philosophie et je décide rapidement de faire abstraction de la douleur et d'entamer une rando-course de 25km. La rando-course est une technique qui consiste à alterner la marche rapide et la course à pied, technique que j'ai testé par le passé en préparant certains Trails

longs. C'est ainsi que j'atteins bon an mal an le semi-Marathon en 02h 00mn 04s , le KM 30 en 03h 07mn 53s et le KM 35 en 03h 49mn 53s. Il fait beau à Rome et le soleil commence à vraiment bien taper, je bois beaucoup à chaque ravitaillement et je m'asperge avec des éponges dès que j'en ai l'occasion. Je me dis que le choix de courir avec une casquette était assurément le bon. Les jambes sont lourdes et la douleur m'empêche d'avoir une bonne foulée mais le moral n'est pas si mauvais, la ville est superbe, le public chaleureux m'encourage et je me fais déjà une joie de rajouter une médaille de finir à ma collection ! La course continue en nous faisant traverser les très belles Piazza del Popolo et Piazza Navona avant d'entrer dans le cœur historique. Le public se fait encore plus nombreux et je sens mon calvaire se terminer bientôt malgré les crampes qui menacent maintenant mes mollets. Nous rejoignons la célèbre Piazza di Spagna avant de serpenter dans les rues pour arriver enfin Piazza Venezia et franchir la ligne d'arrivée avec le Colisée en toile de fond.

Je boucle les 42,195 km en 04h 42mn 41s, un temps bien au-delà de ce que je pensais faire mais l'important était de terminer et c'est chose faite !

Place à la récupération maintenant pour soigner cette déchirure musculaire et laisser mon corps qui m'a envoyé des signes de fatigue, au repos. L'objectif est de revenir en pleine forme, pourquoi pas affûté et de prendre à nouveau du plaisir sur Marathon en courant du début à la fin.

Hervé SUREAU.