

Mon marathon de New York

J'avais un rêve... participer au Marathon de New York !

Une année et demie avant la course, j'avais déposé mon dossier de candidature à l'agence TPT (Tourisme pour Tous), branche d'Hotelplan, qui s'occupe uniquement de voyages sportifs et qui a l'exclusivité suisse pour le marathon de New York. Mais, seulement 150 Suisses romands et 500 Suisses allemands peuvent participer chaque année à ce fabuleux marathon, et le délai d'attente peut atteindre 2 ans.

Et tout à coup, un jour de mars 2008, j'ai reçu une lettre qui me confirmait ma participation au marathon de New York du 2 novembre 2008. Je n'en croyais pas mes yeux : la grande aventure américaine pouvait commencer !

La préparation pour une telle épreuve a été longue et a demandé énormément de rigueur. Durant l'été 2008, j'ai participé à de nombreuses compétitions de course à pied, surtout en montagne. Dès le 1^{er} septembre, j'ai commencé à m'entraîner uniquement sur du goudron et j'ai rallongé mes sorties effectuant notamment, selon les précieux conseils d'Augustin Genoud, trois longues sorties d'environ 30 km sur les berges du Rhône. Ma première participation à Morat-Fribourg confirma que mon corps réagissait bien sur le goudron.

Le 30 octobre, jour du départ vers LA destination tant attendue, est vite arrivé. J'ai emmené avec moi vers la « Big Apple » tout mon fan's club : Xavier, l'homme qui partage ma vie et me soutient dans tout ce que j'entreprends, mes parents Anne-Marie et Tanguy, ma tante Chantal, ma cousine Nadine et une amie, Corinne.

A Genève, nous avons retrouvé les guides de TPT ainsi que tous les autres marathoniens et accompagnants suisses. Un avion était spécialement affrété pour nous. Le vol s'est très bien passé. Les hôtes étaient aux petits soins avec les coureurs. A bord, nous avons reçu de l'eau en suffisance et on nous a même servi des pâtes.

1^{ère} journée à New York, jeudi 30 octobre

Dès notre arrivée, nous avons été directement transportés vers une gigantesque exposition sur le marathon où tous les concurrents étaient invités à retirer leur dossard. Il faut s'imaginer qu'à New York tout est d'une autre dimension : rien qu'au niveau de l'exposition, le bâtiment est quatre fois plus grand que notre CERM à Martigny ! Et là, c'est un véritable temple dédié exclusivement à la course à pied qui se dresse à l'intérieur et toutes sortes de marques sont représentées : Asics, Nike, Adidas, Brooks, Puma, Polar, Suunto, Garmin, Gatorade, Powerade et j'en oublie sûrement certaines. De la pure folie ! Dans cette immensité, je me suis sentie toute petite. Après une grosse assiettée de pâtes made in USA (trop cuites) ☺, nous avons pris la direction l'hôtel pour un dodo réparateur.

2^{ème} journée, vendredi 31 octobre

L'agence de voyage nous a emmenés pour un tour de ville commenté par un guide français habitant New York depuis 15 ans. Chouette escapade qui s'est déroulée en car, histoire de ne pas trop fatiguer nos jambes. A 15 h, une conférence sur le marathon était organisée. Diverses explications pratiques, expériences et commentaires nous ont été donnés, ce qui me rassura. Nous avons effectué ensuite un petit footing dans Central Park afin de reconnaître les derniers kilomètres du marathon.

3^{ème} journée, samedi 1 novembre

Tous les accompagnants et coureurs ont eu l'occasion de participer à la « Friendship-srun », petite course amicale de 4 km, ralliant le bâtiment de l'ONU à Central Park. Xavier, Corinne et Nadine ont couru avec moi. Toutes les nations participant au marathon étaient représentées ! Un fantastique spectacle haut en couleurs s'offrait à nous : les Coréens

étaient déguisés en Pikachu; les Japonais en kimono avec des sushis en plastique sur la tête; les Hollandais avec des moulins en plastique en guise de chapeau; les Brésiliens avec des maillots de football; les Français, chantant la Marseillaise, en vrais cocoricos accrochés à un énorme drapeau français. Nous, petits Suisses, avions juste un mini drapeau en plastique dans la main, comme ceux du 1^{er} août ☺. Nous les agitions à toutes les personnes qui nous disaient : « Hey, Rescue », nous confondant avec les secours officiels du marathon.

Il y avait plus de 20'000 participants et à ce moment, le fait de courir en trotinant, me remplissait de doutes énormes. En effet, Il me semblait que je ne savais plus courir, que mes jambes pesaient une tonne et me faisaient tellement souffrir... De plus, je respirais comme une grand-mère. Mais comment allais-je pouvoir courir 42 km 195 le lendemain ? Cela me semblait impossible, au-dessus de mes forces. Seigneur, mais quelle idée avais-je eue de venir jusqu'ici pour courir une telle distance ! Heureusement, Xavier sut m'écouter, m'aider, me soutenir et surtout trouver les mots réconfortants. Il me redonna confiance.

Après cette petite mise en train, courte visite de l'Empire State Building, histoire de bien voir le parcours du marathon depuis le sommet du bâtiment. Impressionnant, tout est tellement gigantesque !

Mais il fallait se ménager, donc retour à l'hôtel en fin d'après-midi, afin de se reposer. Le souper, composé comme d'habitude de pâtes et d'eau, était prévu plus tôt dans la soirée. La confiance retrouvée, je me suis sentie d'une « zenitude » exceptionnelle. En fait, c'était comme si j'étais spectatrice de ce que j'étais en train de vivre. Je me suis dit : « attends, tu réalises un peu, demain c'est le grand jour, tu cours ton 1^{er} marathon et de surcroît celui de New York, es-tu vraiment consciente de la chance que tu as ? » Xavier m'avait rassurée, me disait que j'avais vraiment tout fait juste et que j'étais prête à courir une si longue distance. Maintenant, je m'efforçais de penser: « cours et surtout prends du plaisir. »

4^{ème} jour, dimanche 2 novembre

J'ai fait la crêpe durant toute la nuit. D'abord j'avais tellement peur de louper l'heure du rendez-vous fixé à 6 h15 que j'avais mis 3 réveils. Ben, oui, une femme avertie en vaut trois !

Mes réveils ont tous sonné à 5 h 45, mais j'étais déjà levée, pas folle la guêpe. Hop, direction le hall de l'hôtel où j'ai rejoint tous les autres coureurs suisses. Un car nous a emmenés à Staten Island, lieu de départ du marathon. Dans le bus je pouvais sentir l'atmosphère, mélange d'anxiété et de joie. J'écoutais les différents commentaires tout en restant concentrée sur ce que je pensais bon pour ma course.

Nous avons été lâchés sur place à 7 h 15. Je dis lâchés car les bus n'ont pu que nous déposer et sont repartis de suite. Là, d'un coup, toute la dimension de cette course mythique se révéla. 40'000 coureurs ! Plusieurs villages de couleurs différentes avaient été créés pour accueillir les trois vagues d'environ 13'000 personnes. En effet, trois départs avaient été prévus, en plus de l'élite : le 1^{er} à 9 h 20, le deuxième à 9 h 40 et le dernier, le mien, à 10 h 20. De plus, dans chaque vague, des blocs de départ allant de A à F séparaient les coureurs. Comme je n'avais aucun temps de référence sur un marathon, je suis partie dans le bloque F, celui de la dernière vague. J'ai pensé que l'attente allait être longue, mais le temps passa vite, malgré la fraîcheur, environ 5 degrés. Le soleil était présent et il n'y avait pas de vent. C'était l'idéal pour courir.

10 h 20, le moment tant attendu est enfin arrivé. Il m'a fallu 12 minutes pour passer le portique de départ (heureusement la puce enregistre pour chacun le temps au passage sous le portique) et là j'ai eu l'envie de pleurer, réalisant que je partais pour 42 km 195. Je courais sur le pont de Verrazano, c'était incroyable, de la pure folie !

Sur le parcours, 2 millions de spectateurs, des Américains extravertis et fous qui ne vivaient que pour voir le marathon. Pour eux, c'est une véritable institution. Des encoura-

gements fusai de toutes parts : « Go,go,go,go, you can do it », « Yes, good job ». Certains me tendaient même leurs mains en me disant : « Hey sister, give me five » et lorsque je commençais à taper dans les mains des uns, d'autres me demandaient la même chose. C'était une véritable chaîne humaine de mains tendues qui s'offrait à moi et cela tout au long du marathon.

Le long du parcours, une centaine de groupes musicaux jouant toutes sortes de musiques animaient les rues et cela me donnait l'envie de m'arrêter pour danser avec eux. Lorsque le parcours croisait un campus, les majorettes de l'école concernée ainsi que sa fanfare se produisaient pour nous. Devant les églises, des messes en Gospel étaient célébrées. Avec toute cette animation, les 15 premiers kilomètres défilèrent si vite que je ne les ai pas vus passer.

La première et seule difficulté apparut entre le 25^{ème} et le 30^{ème} km. Là, ce fut dur moralement, j'avais l'envie que ça se termine. En même temps, à l'approche des trois heures de course, c'était un peu normal d'avoir un petit coup dans l'aile ☺. Heureusement j'ai pu voir Xavier entre le 17^{ème} et le 18^{ème} mile, ce qui me fit du bien, me redonna du baume au cœur et le moral pour pouvoir continuer mon ascension vers Central Park, la destination finale. Lorsque j'ai vu le panneau des 30 km, je me suis sentie revivre. Dans ma tête, c'était clair, il me restait environ une heure de course. J'ai même réussi à me convaincre qu'en augmentant un peu mon rythme, je pourrais en avoir fini en moins d'une heure. J'ai donc accéléré un peu au 37^{ème} km. Plus que 5 km, autant dire, presque rien. Je me sentais vraiment bien. Depuis de nombreux kilomètres, je voyais déjà des gens marcher, s'étirer les muscles, souffrir de différents maux mais j'essayais de ne pas les regarder ni de trop me focaliser sur leurs douleurs.

Lorsque je suis rentrée dans Central Park, je savais que je n'étais plus très loin de l'arrivée. Plus qu'un 1 mile, plus que 600 m, plus que 200 m, et j'ai soudain aperçu la ligne d'arrivée qui était là, juste devant moi. Lorsque je l'ai franchie, j'ai eu de la peine à retenir mes larmes. L'émotion était si forte, des sanglots me serraient la gorge, ce qui rendait ma respiration difficile ! Les gens de l'organisation félicitaient tous les concurrents, c'était tellement beau. Je pouvais enfin dire que j'étais devenue une marathonnienne. Je n'arrivais pas encore à y croire. Il m'a fallu encore quelques minutes pour vraiment réaliser que j'avais dompté le marathon le plus prestigieux au monde. Je me suis arrêtée pour recevoir la médaille et lorsque j'ai dû reprendre ma marche, j'ai pu libérer mes émotions. J'ai ressenti une joie indescriptible qui a masqué la douleur physique propre à une telle épreuve. J'avais mal aux pieds, aux articulations des chevilles, je ne savais pas si j'avais faim ou si j'avais l'envie de vomir. Tout mon corps était endolori, même mes bras me faisaient mal. J'avais l'impression d'être un fantôme qui marchait pour oublier qu'il avait couru. Le seul point négatif de ce marathon a été de ne pas pouvoir partager tout de suite ma joie avec mes proches, car il était tout simplement impossible aux spectateurs de venir rejoindre les coureurs dans le parc d'arrivée.

Mais cette déception a vite été oubliée car plus tard j'ai retrouvé Xavier, mes parents, ma tante, ma cousine, son amie et la soirée a été festive. Elle a débuté par un cocktail organisé par TPT où j'ai retrouvé tous mes collègues marathoniens. Je pouvais dire qu'on faisait partie de la même famille maintenant. J'ai pu échanger mes impressions et chacun a raconté sa petite histoire. C'était un beau moment. Le plus important pour moi a été de voir la fierté dans les yeux de mes proches. Tout ce petit monde était tellement heureux de voir que j'avais fini mon premier marathon et cela dans les temps que j'avais secrètement espérés. Nous avons sabré le champagne dans le restaurant d'un Saviésan exilé à New York et j'ai enfin pu manger autre chose que des spaghettis.

Voici quelques chiffres tout de même importants pour tous ceux qui tentent l'aventure du marathon. J'ai pu finir mon premier marathon en 4 h 03' 03", légèrement mieux que mon objectif, au 14'183^{ème} rang absolu et 2'947^{ème} femme sur les 12880 présentes. Je suis plus

que satisfaite de ce résultat et j'aimerais remercier tout particulièrement Xavier qui m'a toujours soutenue et qui a partagé mes longs entraînements, Augustin qui m'a aidée, conseillée et écoutée lorsque j'en avais besoin, mes parents qui ont toujours été derrière moi ainsi que tous mes ami(e)s qui m'ont soutenue d'une manière ou d'une autre.

5^{ème} et dernier jour, lundi 3 novembre

Nous nous sommes tous levés tôt pour profiter une dernière fois de Time Square et de ses nombreuses boutiques. Cette matinée a été spécialement consacrée au shopping.

Dans les rues de Manatthan, on pouvait facilement reconnaître les marathoniens à cause de leur démarche (idem pour moi) façon danse des canards. C'était vraiment très drôle.

En fin d'après-midi, direction l'aéroport JFK pour notre retour au bercail. Cette belle aventure était déjà terminée et j'avais encore de la peine à croire que le marathon était derrière moi depuis plus de 24 heures. It's crazy !

A présent, restent dans ma tête que de bons souvenirs de cette expérience inoubliable, made in USA. Aujourd'hui encore, en fermant les yeux, je peux voir et entendre la foule en délire scander des « Go,go,go,go, you can do it ! », des « Hop Yannick » - j'avais pris soin d'écrire mon prénom sur mon T-shirt - et sentir les odeurs du « Gatorade » citron donné à chaque ravitaillement.

J'avais un rêve... quel bonheur d'avoir pu le réaliser un jour de novembre 2008 !

Novembre 2008, Yannick Micheloud (avec la croix suisse, évidemment)

