

Christophe MARTINETTI

Le temps de courir

A mon grand père

0 km

Ne vous êtes-vous jamais demandé un jour dans votre vie « mais qu'est-ce que je fous là ? ». Peut-être lors d'un repas chez la belle-famille, quand le tonton qui a forcé sur l'apéritif commence à vous sortir ses blagues racistes, ou encore quand vous vous retrouvez le jour d'un examen et que vous n'avez rien révisé ou tout autres situations loquaces qui vous font vite regretter d'être venu.

20 octobre 2019

C'est aujourd'hui que je me pose la question, entouré d'un millier de personnes toutes habillées du même uniforme, ou presque. Baskets et chaussettes courtes, un short, un t-shirt. Pour certains, un sac à dos contenant une poche d'eau pour se désaltérer, ou des barres de céréales pour se reprendre des forces. Pour ma part, je n'ai pas de sac, mais comme beaucoup j'ai des écouteurs et ma playlist à fond dans les oreilles. Je lève la tête et je vois la grande banderole à une centaine de mètres de moi, taguée en grand « DÉPART ».

Ne faisant pas partie de l'élite, en même temps, je ne suis pas ici pour gagner, je me retrouve au fond du peloton. Je me positionne où je peux voir ma femme et mes deux enfants venus m'encourager. Je leur fais un sourire forcé car au fond de moi, le stress est à son maximum. Les gens autour de moi, se lancent dans une série de petits sauts de bas en haut alors que d'autres étirent leurs jambes s'aidant des barres qui nous séparent du public. Le speaker annonce le début de la course dans une minute. Les questions se bousculent dans ma tête. « Ai-je fait le bon choix en m'engageant sur une si grande distance ? Suis-je vraiment prêt pour tenir jusqu'au bout ? Qu'est-ce qui m'a pris de vouloir faire un marathon ?! Dois-je me prouver quelque chose, ou alors à quelqu'un ? Initialement, j'avais prévu cette course dans deux ans. Cette année, je faisais dix kilomètres, l'année d'après le semi-marathon et ensuite le marathon. Alors pourquoi je suis là aujourd'hui avec un dossard du Marathon de Toulouse ?

3... 2... 1... C'est parti !

Ça y est le départ est lancé. Je jette un dernier regard à ma famille, un clin d'œil et la machine est lancée. Je marche lentement, comme tout le monde le temps que les premiers coureurs libèrent la ligne de départ. Puis je commence une petite foulée et accélère jusqu'à trouver mon rythme habituel. Je passe la ligne. La foule, de chaque côté de la route est venue nombreuse pour nous applaudir, en ce dimanche grisonnant. Une voix résonne dans ma tête, me rappelant comment j'en été arrivé là. Après tout, courir n'est pas une vocation et faire le marathon aujourd'hui n'était même envisageable il y a seulement un an. Alors pourquoi suis-je ici ? Pour le savoir, il faut remonter à l'été 2018.

1 km

Nous faisons un repas dans la maison de campagne de ma belle-famille. Notre hôte nous a gâté dès l'apéritif avec des toasts fait maison et le grand-père à la main lourde quand il s'agit de remplir les verres. Le repas est tout aussi copieux de l'entrée au dessert, le verre reste toujours plein de rouge ou de rosé et le festin est entrecoupé de pauses cigarettes. La fin de la bâfrée aurait été

parfaite avec une sieste à l'ombre des arbres, allongé dans l'herbe à écouter les grillons. Mais les enfants en décidèrent autrement. Un ballon de rugby entre les mains, mon fils me supplie de jouer avec lui. Encouragé par ma femme, à partager un moment avec lui, je me lève et vais jouer. Quelques passes un peu loin devraient suffire à le fatiguer et ainsi, pourrais-je peut être faire un semblant de sieste.

C'est fou comme on sous-estime la capacité d'un enfant de 9 ans à tenir le coup et surtout à trouver de nouvelles idées pour améliorer le divertissement. Il suffit que les tontons, fans de rugby, s'y mettent et alors le jeu prend tout de suite une nouvelle tournure. Il n'y a plus de passe, mais on forme des équipes, on choisit un camp et on délimite le terrain. Alors que je dis adieu à ma sieste digestive, je ne vois pas le ballon arrivé sur moi et le prend en pleine poire.

Plus le jeu avance, plus il se durcit allant jusqu'à intégrer les vraies règles du rugby. Bref, au bout de dix minutes à peine, je me retrouve à terre, le souffle coupé et légèrement déboussolé. Qu'est-ce qui m'arrive ? Certes, je ne suis pas un athlète de haut niveau, mais je ne suis pas non plus un

sportif du dimanche. Alors que je cherche mon second souffle, la solution vient à moi tout naturellement. Le fait est que j'ai complètement arrêté de pratiquer du sport depuis quatre mois et mon corps me le rappelle immédiatement.

2 km

Mais alors pourquoi j'ai arrêté ? En effet, je faisais du vélo presque tous les dimanches, qui plus est avec mon père qui pratique la discipline depuis plus de vingt ans. Je l'avais rejoint dans son club de cyclotourisme trois ans auparavant. Le souci quand on rejoint un club de séniors, c'est qu'ils ont leurs habitudes et être le fils de l'un d'eux, complique pour s'exprimer librement, sportivement, j'entends.

Alors, après avoir passé une belle journée en famille, sur le chemin du retour, je me décide à me remettre au sport. Un peu lassé par le vélo, il faut que je trouve une activité qui me demande peu de temps, mais que l'on peut pratiquer souvent et qui ne demande aucune connaissance en mécanique. C'est alors que je me remémore ce que je faisais avant d'entreprendre le vélo, de la

course à pied. C'est décidé, dès demain, je me remets à la course. Le plus important étant de ne pas se fixer d'objectif, je cours pour le plaisir avant tout. Avant de partir, je prépare mes affaires. Je mets un short, enfin... Un de ceux qui me servent dans la vie de tous les jours, un vieux t-shirt et les baskets qui traînent au fond du placard à chaussures depuis trop longtemps.

Horrible. Pour une reprise, deux ans après avoir couru, je n'arrive à faire que deux petits kilomètres. Je me sens au bout de ma vie, l'impression qu'on me compresse les poumons, mal aux jambes, aux pieds, partout. Est-ce une bonne idée de continuer ? L'avenir nous le dira.

20/08/2018

2,10 km 16 min.

3 km

Le lendemain matin, j'ai un mal fou à me lever. Pourtant j'ai l'habitude de me lever à cette heure matinale (3 h du matin) mais ce matin-là, impossible de poser un pied à terre. J'ai l'impression qu'une voiture m'est passée dessus. J'ai mal partout. Je me traîne jusqu'à la salle de

bain, pas le temps de boire un café, je suis déjà en retard pour partir travailler. L'avantage de travailler uniquement le matin, c'est que l'on peut faire une sieste l'après-midi.

Celle-ci, je l'attends avec impatience, si bien qu'à midi pile, je suis dans la voiture pour rentrer chez moi. À peine le temps de dire bonjour à ma femme, je me précipite dans le lit. Impossible de dormir. Je tourne et retourne dans tous les sens, mon cerveau ne veut pas me laisser me reposer. Lecture, téléphone, compter les moutons, rien n'y fait. Par énervement, je me lève et m'assoit devant mon ordinateur et je surfe sur Internet. Instinctivement, je me retrouve sur des forums de coureurs qui partagent leurs exploits. C'est alors que je comprends pourquoi je n'arrive pas à dormir.

Mon corps m'en veut de lui avoir fait subir un tel effort depuis longtemps. Mais alors que faire pour aller mieux ? La réponse, je la trouve en me rappelant ce que mon père me disait souvent. « Quand on tombe d'un vélo, il faut tout de suite remonter et repartir ». C'est décidé, demain je continue à courir.