Marathon de Bruxelles – 28 octobre 2018

Marathon Story

Brussels Marathon (Belgique)
28 octobre 2018

Gaëtan Horlin (BEL) – n° 1723

La préparation

Après avoir participé avec beaucoup de plaisir au marathon de Cologne ce 7 octobre 2018, je me suis posé la question « pourquoi attendre 2019 pour recommencer ? ». C'est tellement moteur de se fixer des objectifs ! Aussi, j'ai d'abord pensé participer au semi-marathon de Bruxelles le 28 octobre et essayer d'y faire un bon chrono… Puis, pourquoi pas le « full » marathon ? Une semaine avant l'échéance, la décision était prise de participer au marathon de Bruxelles. Ce serait donc mon second marathon en l'espace de trois semaines. S'il avait fallu partir « loin » pour courir ce deuxième marathon en octobre, je n'aurais pas tenté l'aventure. Par contre, en l'occurrence, Bruxelles n'est qu'à 40 km de la maison, pas besoin de réserver un hôtel ni quoi que ce soit d'autre. Bruxelles n'est toutefois pas un marathon facile, il y a du dénivelé et je n'aurais probablement jamais entamé une préparation spécifique pour ce marathon pas totalement plat. Donc voilà, l'occasion était trop belle de pouvoir profiter de la préparation effectuée pour le marathon de Cologne, de prendre le départ sans vraiment de « pression » (mon objectif « sub 3 » ayant été atteint à Cologne), de courir au moins « une fois » le marathon de Bruxelles (ça change des 20 km), et surtout de satisfaire ma curiosité : comment mon

corps va-t-il réagir à ce nouvel effort, à la suite du même trois semaines auparavant ?

Donc voilà, pour une narration exhaustive de ma préparation, il faudra se référer à mon compte rendu du marathon de Cologne. En très résumé, ma préparation a consisté en 585 km de course à pied (dont quatre sorties longues de 20, 21, 24 et 30 km), 11 km de natation (crawl) et 150 km en vélo. Et entre le 7 et le 28 octobre, je n'ai fait que quatre sorties de 10 km

Le Marathon

Le vendredi précédent le marathon, je suis allé chercher mon dossard à Auto World, dans le Parc du Cinquantenaire. Ça n'est qu'à trois stations de métro d'où je travaille. J'en ai profité pour faire un tour de l'expo running… Rien à voir avec les autres marathons auxquels j'ai participé. L'expo est réduite à sa plus simple expression, c'est très spartiate ! A la place, j'ai admiré les nombreuses voitures anciennes, modernes et les hippomobiles qui garnissent les allées d'Auto World…

Jour « J », ou plutôt jour « M », il a fallu se lever à 5h30 pour avaler le petit-déjeuner, le même qu'à Cologne. Puis se préparer et, vu le thermomètre qui affiche 3°, prévoir une couche thermique supplémentaire sous le maillot, d'autant que le vent est aussi de la partie… A 7 heures, départ de la maison en voiture. A 7h40, je suis garé dans le parking de mon employeur à Bruxelles. Le temps d'effectuer les derniers préparatifs et de manger une banane, je suis parti, direction l'entrée de métro « Arts-Loi ». A 8h, me voilà au Parc du Cinquantenaire, lieu de départ. Je n'ai pas de difficulté à retrouver mes coéquipiers du « Groupe Gobert Running Team » qui prendront part au semi à 10h30. « Bonne course, à tantôt ! », je dois vite les abandonner car mon départ est à 9h et je souhaite encore m'échauffer. Footing lent,

étirements dynamiques, talons-fesses et levers de genoux, me voilà prêt. A 8h45, je suis dans le premier box de départ, le box « 3 heures ». Initialement, je partais dans l'idée de viser au chrono aux alentours de 3h15, car il faut quand-même bien se fixer une allure de course. Puis finalement, je me suis dit que j'allais partir de la même manière qu'à Cologne, voire même un peu plus vite et que je verrais combien de temps je tiendrais comme ça, compte tenu de dénivelé. Il ne fait vraiment pas chaud dans ce box (il ne fait que 4° et il y a du vent), il est temps que le départ soit donné pour se réchauffer. En attendant, je fais la connaissance de Christophe, un collègue de mon cousin Jérôme. Christophe est triathlète « Iron Man » et court son premier marathon « sec » (hors triathlon). Nous discutons un peu avant le départ, nous avons froid…

Ça y est, le départ est donné. Ça part vite, ça descend au début, pour mieux monter par la suite dans la rue Belliard. A 2,5 km du départ, il y a un premier ravitaillement. Entretemps, j'ai fait la jonction avec le groupe du meneur d'allure « 2h59 », avec lequel je ne suis pas resté très longtemps. J'ai rapidement pris un peu d'avance. Après le Palais de Justice, direction le Bois de la Cambre. Avant d'y arriver, il y a un long faux-plat et 3 tunnels « casse-pattes ». Dans l'un d'entre eux, le panneau « 5 km »… Déjà ! Je m'attendais à voir « 3 km » mais non, c'est bien 5. C'est vite passé jusqu'ici. L'allure aussi est rapide, les 5 premiers kilomètres ont été parcourus à 4'03''/km. C'est un peu trop rapide quand-même, va falloir lever le pied. C'est ce que je fais à partir de là, les tunnels successifs m'y obligent aussi un peu. Christophe n'est pas loin, environ 150 m devant moi, il a l'air très bien. Bientôt le second ravito, à l'entrée du Bois de la Cambre. Très bref arrêt, une gorgée d'eau en vitesse et ça repart. A partir de ce moment-là, les ravitos s'échelonneront tous les 2 kilomètres et demi. J'en « sauterai » un sur deux, un ravito tous les 5 kilomètres c'est très bien. Je me sens vraiment bien. Il y a un

peu de monde de part et d'autre de la route, ce qui ne sera déjà plus le cas en entrant dans le bois. A peu de choses près, cette portion, et jusqu'au kilomètre « 20 », c'est un remake des 20 km de Bruxelles, que j'ai déjà courus 4 fois auparavant. On arrive au 4ème ravito et au 10ème kilomètre. Je passe le « bip bip » du chrono en 48ème position (je ne le sais pas encore, c'est ce qu'indiqueront les résultats sur « My Page » après la course…) et en 41'28'', soit 9 secondes de moins qu'à Cologne il y a 3 semaines. Mon allure depuis le départ : 4'07''/km. C'est tout bon, peut-être même trop d'ailleurs ! Je dépasse un gars, le dossard 1474, Jas. Il présente visiblement un handicap mental et moteur, ce qui ne l'empêche pas de s'aligner sur un marathon… Chapeau ! Petite tape amicale dans le dos puis je lui dis « allez, c'est bien, continue ! ». Il me répond « merci ». Nous quittons à présent le Bois de la Cambre, direction Avenue Franklin Roosevelt. Vers le 11ème kilomètre, je me souviens avoir eu un petit coup de mou mais relativement passager car le 12ème kilomètre est avalé en 3'57''/km. Les spectateurs sur le bord de la route sont très éparts, aucune comparaison avec la foule massée sur les 20 kilomètres de Bruxelles en mai. Ci et là, un orchestre égaie toutefois un peu l'atmosphère. Si les spectateurs sont peu nombreux, les bénévoles (des scouts) aux ravitaillements sont, eux, particulièrement supportifs et enjoués ! Hormis l'un ou l'autre faux plat, c'est maintenant assez « roulant », je me sens bien. Un peu avant le 15ème kilomètre, petit signe de la main à José, un ami radioamateur occupé aux télécoms du poste de secours de la Croix-Rouge. Préventivement, je me décide à prendre mon premier gel. D'un point de vue digestif, tout va très bien, rien à voir avec Cologne… Au passage du 15ème, l'allure moyenne jusqu'à présent est de 4'08''/km. C'est tout bon, et le meneur d'allure 2h59 est toujours derrière moi. Au ravito suivant, hop, une gorgée d'eau comme d'habitude. Mais j'ai aussi pris un deuxième gobelet

pour me rincer les mains, j'ai mis du gel partout, ça colle ! Le bas de mon dos commence à se raidir sensiblement, la mobilité de mes articulations sacro-iliaques et de mon bassin en général constitue mon point faible… Je sais qu'à partir du 20ème, le dénivelé sera nettement moins favorable, il faut que j'en garde sous les semelles. Aussi, je décide de me laisser rattraper par le meneur d'allure 2h59, il n'est de toute façon pas très loin derrière moi. Je réduis un peu l'allure et intègre le groupe un peu avant le 18ème kilomètre. Ça n'est pas un « truc » que j'ai l'habitude de faire, je dois l'avoir fait brièvement une fois auparavant sur mon second marathon à Anvers. Je parcours ainsi la totalité du 18ème au sein du peloton ! A l'abri du vent et en ayant « qu'à suivre », on en viendrait presque à pouvoir se « reposer »… Bon, c'est un peu exagéré mais c'est vrai que ça aide ! Même si l'idée m'a effleuré, je ne pourrai me résoudre à courir le reste du marathon au sein du groupe. A la place, j'opte pour la prise du relais, sors du groupe et me place devant pendant tout le 19ème kilomètre. Petit-à-petit, je prends un peu de distance. Hésitation, je réintègre le groupe ou je reste devant ? Je choisis la seconde option. Le 20ème kilomètre approche ; tout à l'heure, les semi-marathoniens se dirigeront à gauche vers le Parc du Cinquantenaire, tandis que nous prenons à droite, direction Tervuren, en périphérie de Bruxelles. Allure constante jusqu'au 20ème, après ça monte… Ce n'est pas vertigineux comme montée, mais c'est long, deux kilomètres environ. A présent lorsque je m'arrête aux ravitos, je dois étirer mon dos en me penchant vers l'avant et en joignant mes doigts à la pointe de mes pieds, ça soulage temporairement la raideur du bas de mon dos. Ça y est, le semi est franchi en 1h28'50'', je suis en 65ème position et 13ème M45-49. C'est presque une minute de plus qu'à Cologne, le dénivelé se fait sentir ! Mon allure sur le dernier kilomètre est tombée à 4'35''/km… Et ça ne va pas beaucoup s'améliorer les kilomètres à venir. Christophe est toujours quelques centaines de mètres devant moi. L'urbanisation « dense » de la ville est maintenant derrière nous, elle a fait place

aux « beaux quartiers » résidentiels. Nous sommes sur une large avenue qui traverse le bois en direction du ring « Est ». Au 22ème, mon cousin Jérôme et son petit garçon Joachim sont sur le côté droit de la route, enfin quelques supporters ! Je me déporte pour les saluer très brièvement ; je les reverrai plus tard. Ça monte toujours légèrement puis ça redevient plat, je n'arrive pas à reprendre mon allure précédente mais je reste toutefois devant le groupe 2h59. Après une longue ligne droite, nous traversons le ring puis prenons directement à droite dans le « Kapucinnebos ». A partir de maintenant, le revêtement c'est davantage tapis de feuilles mortes sur bitume que simple bitume. Ça monte et ça descend, via de longues lignes droites. Mon allure est descendue aux alentours des 4'30''/km, je ne peux pas aller plus vite. Ma fréquence cardiaque a également un peu diminué. Par expérience, ce sont des signes qui peuvent trahir un blocage sacro-iliaque (mon point faible, comme précité). Au 24ème kilomètre, le meneur d'allure 2h59 me dépasse. Du solide groupe qui le suivait il y a quelques kilomètres encore, il ne reste qu'un chapelet de coureurs. L'avenue de Tervuren a fait quelques « dégâts » et j'en fais partie. Je les regarde s'éloigner, impuissant. Au revoir l'improbable « sub 3 » à Bruxelles ! Au ravito du 25ème, gel « préventif » avalé, gorgée d'eau, étirement du dos et ça repart. Le soleil est désormais bien présent mais ne réchauffe que très peu, voire pas du tout l'atmosphère. Les bénévoles aux ravitos sont toujours aussi sympas. Je reprends du poil de la bête et mon allure instantanée augmente légèrement (aux alentours de 4'25''/km). Au 26ème kilomètre, je rattrape Christophe, il me dit avoir trop froid, il n'est plus dans le coup. Nous nous souhaitons néanmoins mutuellement une bonne fin de course. Par la suite, à l'instar du dénivelé, mes sensations sont en dent de scie, j'alterne le relativement bon et le moins bon, voire le mauvais ! Au 28ème, je suis vraiment dans le « dur » (4'41''/km) : jambes lourdes, bas du dos raide et une nouvelle gêne se fait jour au talon droit / plante

du pied, un peu comme si les os (surtout le talon) devenaient exagérément sensibles aux impacts, alors que je n'attaque pourtant pas « talon » davantage que d'habitude. Cela m'oblige à adapter ma foulée en conséquence. Je ressens le besoin de m'étirer le dos même entre les ravitaillements, ce qui occasionne chaque fois un court arrêt. Bref, on est loin de l'aisance de Cologne… Un peu avant le 30ème, j'ai réussi à accélérer à nouveau un peu (4'20''/km). Je passe le 30ème en 2h09'12'' (c'est 4 minutes de plus qu'à Cologne), je suis 81ème. J'ai perdu 16 places depuis le semi, mais je reste 13ème en M45-49. On quitte le bois pour revenir dans des quartiers résidentiels ; il y a quelques spectateurs épars. Au 31ème, c'est de nouveau assez dur… Je reste toutefois suffisamment lucide pour que deux ados sur le trottoir de gauche attirent mon attention. Je les ai déjà vus quelque part, mais où ? Ah oui, la princesse Elisabeth peut-être ? Humm, non, pas possible, le couple royal ne réside pas ici, mais qui alors ?… Ça y est, mon franc est tombé, ce sont les enfants du Prince Laurent et de la Princesse Claire. Je les ai vus en mai dernier aux jeux « Special Olympics Belgium ». Un peu plus loin on fait demi-tour, nous repassons donc devant la même propriété, dont l'imposant portail est ouvert. La villa cossue qu'on peut apercevoir derrière n'est pas moins imposante ! Il s'agit donc de la « Villa Clémentine », après laquelle le parcours est en légère pente. Ça fait du bien pour reprendre un peu de vitesse. Ravito du 32ème kilomètre, nouvel arrêt bref pour boire et m'étirer. Les scouts m'encouragent : « Allez monsieur, courage, c'est bientôt la fin !… ». Avant de repartir, je leur adresse un chaleureux « Merci à vous ! » et je les applaudis, ils le méritent bien. Bientôt, on va reprendre l'avenue de Tervuren pour revenir vers Bruxelles. Au 33ème, on tourne à gauche et on y est. Et là, quand on lève les yeux, une très large avenue longiligne, presque une esplanade qui monte jusqu'au rond-point distant d'un kilomètre environ. Cette longue côte me parait interminable et bien que mon allure instantanée ne soit finalement pas si « lente » (5'/km au pire), j'ai l'impression de ne plus avancer. Etonnement, plutôt que d'augmenter, ma fréquence cardiaque aurait plutôt tendance à baisser ! Finalement arrivé au rond-point, ça n'est pas fini, ça monte encore jusqu'au 35ème kilomètre, mais il s'agit ici davantage d'un faux plat. Juste avant de franchir le ring Est, Jérôme et Joachim sont à nouveau sur le bord de la route. Je m'arrête à leur hauteur pour avaler mon dernier gel. De mémoire, je dois avoir dit à Jérôme quelque chose comme « je suis mort » ou « je suis cuit » et « c'est dur ». Les 5 kilomètres précédents ont été parcourus à l'allure moyenne de 4'43''/km. Allez, je rassemble mes dernières forces et prends congé de Jérôme et Joachim. J'espère au

moins que je les ai remerciés pour leur (double) présence sur le parcours ? Si pas, je le fais ici, par l'entremise de ces quelques lignes ! Une fois le ring Est franchi, les 4 kilomètres qui suivront sont communs à la portion 20-24 km mais dans l'autre sens bien sûr. Donc cette fois, c'est plat ou ça descend, ça fait du bien… Je parviens à nouveau à courir un peu en dessous des 4'30''/km mais impossible de reprendre une allure autour des 4'10'' malgré le dénivelé négatif. La gêne que j'ai depuis quelques kilomètres au talon droit se fait davantage handicapante encore et, de plus, j'ai de temps-en-temps des pointes de crampes au mollet droit, sans toutefois (et fort heureusement) que celles-ci ne se déclenchent réellement. Il est grand temps qu'on arrive… Au ravito du 38ème, un bénévole me dit « Allez les montois ! ».

Ah, je vois que le Groupe Gobert Running Team s'exporte aussi hors des limites de la province du Hainaut… Entre le 38ème et le 39ème, ça va mieux, je flirte à nouveau avec les 4'10''/km. Je croise les derniers du marathon et la camionnette « balais » juste derrière eux. Ils n'ont pas encore passé le semi, Ils/elles ont l'air de souffrir, je les encourage comme je peux. Je ne regarde plus trop ma montre, le chrono devient accessoire, l'unique objectif à présent, c'est finir. Et ça sera de toute façon endéans environ 3h05', ce qui me comble largement. Au 39ème kilomètre, le circuit du marathon rejoint celui du semi-marathon, le départ de ce dernier ayant été donné 1h30' après celui du marathon. Nous rejoignons donc les semi-marathoniens qui en termineront en un peu plus d'1h30' ; leur rythme est un peu plus rapide que le mien à ce moment-là… A présent, les abords de la route s'animent un peu plus, il y a à nouveau des spectateurs en nombre, d'autant plus que l'arrivée approche. Cela fait plaisir. Dans la « masse » je cherche du regard mes compagnons « d'infortune » marathoniens, ils ne sont pas très nombreux. L'un d'eux, un ami français (pas

difficile à identifier, il porte un T-shirt estampillé « Angers »), marche. « Allez Angers, courage, c'est la fin ! » lui dis-je en passant. Il me regarde en esquissant un sourire. Maintenant, dernière difficulté, et non des moindres, la côte de l'avenue de Tervuren bien connue des participants aux 20 km de Bruxelles ; on est presque au 40ème kilomètre. C'est très dur mais ma fréquence cardiaque ne s'affole pas pour autant, le saurait-elle d'ailleurs ? Mon allure chute à 5'15''/km mais je tiens bon. A l'entame du rond-point Montgomery, le dénivelé est redevenu nul, il reste un kilomètre et demi. Mon talon droit me gêne de plus en plus et j'ai aussi toujours des raideurs musculaires à la limite de la crampe. On y est presque, le public est maintenant dense. Il reste 200 m et, comme de coutume, je pique un petit sprint final. Au passage, je salue Robert, coéquipier du Groupe Gobert Running Team présent en supporter (merci !). Et, oui, ma fréquence cardiaque peut encore monter (ouf…), je franchis la ligne d'arrivée à 3'57''/km et 3h07' après le départ. Je suis ravi ! Je m'arrête un court instant puis reprend la marche, déjà comme un canard… On me donne ma médaille… Euh, non, pas celle-là, l'autre… La bénévole allait me passer la médaille du semi autour du cou. A l'arrivée, c'est soleil, 7° et vent. J'ai rapidement froid. Le temps de faire une photo, je retrouve mes amis du Groupe Gobert Running Team présents sur le semi. Je ne me suis pas éternisé, j'avais trop froid. J'ai repris le métro puis une bonne douche chaude au bureau avant de rentrer à la maison. En ce qui concerne le classement général final, il ne sera jamais publié dans son entièreté en raison des exigences qu'impose le nouveau « Règlement Général sur la Protection des Données » (RGPD), particulièrement mal gérées par l'organisation de la course… Via le site web du marathon, il sera toutefois possible de connaitre sa place au scratch et, deux semaines plus tard, sa place en catégorie

d'âge, sans toutefois connaître le nombre total de participants dans les deux cas. Chacun accorde l'importance qu'il souhaite au classement mais personnellement, lorsqu'on paie 70€ d'inscription, la publication d'un classement est un must… En ce qui me concerne, ça donne une 75ème place au scratch (sur environ 1800-2000 finishers) et une 13ème place dans la catégorie M45-49. C'est le Kenyan Laban Cheruiyot qui remporte l'épreuve en 2h24' et, chez les dames, c'est Kabiratou Nassam (Dour Sports) qui s'impose en 2h57'. Ici s'achève le compte rendu de mon 7ème marathon. A bientôt pour de nouvelles « aventures ».

Carte du parcours

Les bilans

D'abord le bilan personnel :

- 3 marathons en 2018 (Namur, Cologne et Bruxelles), tous en-dessous de 3h07', super content !
- Pas de blessure majeure, ma gêne au talon droit s'est estompée après le marathon
- A partir du 22ème kilomètre, quelques signes de blocage sacro-iliaque sur ce

marathon, récurrent chez moi en raison de ma bascule du bassin (corrigée par semelles de compensation)

- 2 marathons en l'espace de 3 semaines reste un « exercice » exigeant mais certainement pas insurmontable
- Comment se préparer entre 2 marathons en un si court laps de temps était et reste une inconnue pour moi. Repos total ou continuer à courir ? Si oui, combien et comment ?

Mon avis sur ce marathon :

- Très bonne organisation. A partir du 5ème kilomètre, ravitaillement tous les 2,5 km
- Dommage que l'arrivée ne se fasse plus aux alentours du prestigieux site de la Grand Place de Bruxelles. Départ et arrivée depuis le Parc du Cinquantenaire confèrent une connotation « 20 km de Bruxelles » un peu trop exacerbée
- Pas d'affichage de la distance tous les kilomètres
- Eu égard au dénivelé, ça n'est pas un marathon pour faire un top chrono
- Si le parcours était bien disponible sur le site internet de l'épreuve, le profil d'altitude ne l'était malheureusement pas
- Marathon assez « scénique », qui alterne des portions urbaines, résidentielles et forestières
- Aux ravitaillements, pas de distinction claire entre eau et boissons isotoniques, si ce ne sont les bénévoles qui le renseignaient parfois oralement.
- A l'arrivée, pas de distribution de couvertures de survie. Or, s'il est un marathon où ça aurait été utile, c'est bien celui-là
- Public plutôt épart sur une grande partie du parcours, hormis à l'arrivée et au départ
- Très belle médaille
- Bénévoles préposés aux ravitaillements particulièrement enthousiastes et supportifs
- Pas de chrono sur le bord du parcours pour indiquer les temps de passage intermédiaires
- Le classement général complet n'a pas été publié en raison de la RGPD, probablement une première en la matière…

Téléchargez cette publication sous forme de fichier pdf : Marathon Story – Brussels 2018 – Gaetan Horlin