

Compte-rendu : marathon de Taipingshan (8 juin 2014)

Après un marathon de Paris décevant (voir compte-rendu ici : <https://www.facebook.com/notes/herv%C3%A9-seitz/compte-rendu-marathon-de-paris-2014/10152358217765419>) et avant de me lancer dans la préparation des 100 km de Millau, je m'étais dit qu'il pourrait être agréable de courir un marathon au mois de juin, pour à la fois rentabiliser ma préparation au marathon de Paris, et me donner un objectif pour le début de l'été (l'oisiveté est la mère de tous les vices, et moi qui prétends à la vertu, il fallait donc que je me trouve une occupation ...). Pas de chance, j'avais un déplacement professionnel prévu à Taïwan du 3 au 12 juin, qui allait m'empêcher de courir en France le week-end des 7 et 8 juin, et la fatigue du voyage allait me gêner les week-ends suivants. Mais pourquoi ne pas courir à Taïwan le week-end des 7 et 8 juin ? Il se trouve qu'il y avait justement deux marathons de prévus le 8 juin à Taïwan : le marathon de Taipingshan (dans les montagnes, à quelques heures de route de Taipei, la capitale, où j'allais passer le reste de mon séjour), et le marathon de Taitung (sur la côte sud-est, beaucoup plus loin de Taipei). Le site web du marathon de Taipingshan n'était pas hyper-détaillé (et intégralement rédigé en chinois, mais bon, une collègue taïwanaise et son mari français, coureur à pied, en ont extrait les infos principales), mais il semblait que ce marathon serait assez vallonné, ce qui me convenait bien ; le marathon de Taitung était tout plat, et dans la région sud du pays, au climat tropical, qu'on dit très étouffant. Pour toutes ces raisons, j'ai donc choisi le marathon de Taipingshan, et c'est accompagné de ma collègue Shau-Ping Lin, de son mari et son fils, ainsi que de 4 étudiantes et chercheuses de son laboratoire, et du copain de l'une d'entre elles, que nous sommes allés passer la nuit du samedi au dimanche dans les montagnes, à proximité du lieu de départ de la course. Ma collègue avait décidé de faire de cette journée une activité sociale de son labo, et ces 5 personnes s'étaient inscrites avec enthousiasme pour ce week-end extra-scientifique dans les montagnes. J'étais ravi d'être entouré d'une aussi charmante équipe de supporters, mais j'avais un peu honte de leur imposer toutes mes contraintes : outre la demi-douzaine d'heures de route le samedi, et autant le dimanche après-midi, outre la matinée du dimanche qu'ils allaient passer à m'attendre au bord de la route, je les obligeais aussi à se lever à 4h du matin le dimanche, pour faire l'heure de route de montagne qui séparait notre hôtel du départ de la course, de manière à être sur place suffisamment tôt pour le départ de la course (donné à 6h30). Mes 8 accompagnateurs acceptaient tout avec bonne humeur, et me remerciaient même de leur procurer l'occasion de cette sortie festive entre collègues. Ce n'est plus de l'hospitalité, c'est du dévouement !

J'étais à Taïwan depuis le mardi soir, et, toujours curieux de découvrir les spécialités culinaires des endroits que je visite, j'avais demandé à Shau-Ping de me faire goûter la cuisine typique, tout en précisant que je mangerais essentiellement du riz les deux jours qui précéderaient la course. Elle avait donc, toujours avec le même sérieux, choisi le mercredi pour me faire découvrir des choses que, euh, vraiment, je n'allais pas retrouver en France : de la soupe de serpent (c'est très doux, très fin), du ragoût de rat au gingembre (heureusement, le goût du gingembre l'emporte sur celui du rat), du crocodile mariné (une viande blanche très serrée), du serpent au barbecue (pas facile à manger ; c'est plein d'arêtes, et la viande se tasse entre les arêtes à la cuisson), des chrysalides d'abeilles frites (c'était ça le plus impressionnant à manger : les chrysalides ont la même forme que les larves, donc de gros vers blancs, mais certaines avaient explosé à la cuisson, et dévoilé l'abeille adulte toute formée, avec ses yeux, ses pattes, ses ailes, même parfois des antennes intactes ; et on ne pouvait pas ignorer ce qu'on était en train de manger quand on attrapait ça dans l'assiette ... mais c'était finalement assez bon, la chrysalide a un goût très doux, qui se mariait bien avec les épices qu'ils mettaient dans la friture), du niz d'hirondelle (ça fait une espèce de gélatine, qui est servie dans de l'eau sucrée ; ces hirondelles fabriquent

leur nid avec de la salive séchée, donc ce qu'on mange, c'est de la salive séchée et ré-hydratée), et de la gelée de carapace de tortue au miel (on sentait surtout le goût du miel, du coup je ne peux pas vous dire à quoi ressemble le goût de la carapace de tortue ...). Pour accompagner la soupe de serpent du début, une série de boissons bizarres (du vin transparent, sans doute de riz, et dans chacun des verres de la série, il est mélangé avec un fluide corporel du serpent, ou avec une décoction d'un organe du serpent, ou avec des herbes aromatiques ; j'ai donc bu du sang de serpent, de la décoction de glande toxique, de pénis, et encore deux autres trucs que j'ai oubliés). Par bonheur, toutes ces choses se digéraient très bien, et, après pratiquement une semaine à Taïwan, je n'avais aucun problème gastrique (c'était une de mes grandes inquiétudes, pour ce marathon).

Le samedi avait été très humide, et la soirée a été arrosée d'une grosse averse d'orage. Je m'étais fait à l'idée que la course se passerait dans les mêmes conditions, et je me préparais mentalement à vivre un remake des 100 km de Millau 2012 (voir compte-rendu ici : <http://www.100kdemillau.com/blog/edition-2012/entry/herve-seitz-3e-la-course-a-ete-belle-mais-elle->). Finalement, quand nous nous sommes mis en route vers 4h40 le dimanche matin, la pluie ne menaçait pas, et alors que nous étions en train de monter vers le site de la course (une longue route de montagne qui n'a fait que monter pendant une heure), nous avons fini par dépasser les nuages. Au détour d'un lacet, un paysage splendide s'est offert à nous : nous avons arrêté les voitures, et pris quelques photos : de nombreuses cimes couvertes de forêt émergeaient d'une mer de nuages, sous un magnifique ciel lumineux. La forêt paraissait vierge de toute intrusion humaine, on n'y voyait aucune route, aucun bâtiment, seulement des arbres à perte de vue, dont émergeaient ça et là quelques arbres exceptionnellement hauts, qui dominaient leurs voisins. Nous approchions des 2000 m d'altitude, les conifères avaient remplacé la végétation subtropicale de la vallée, et la température tournait entre 15 et 20°C, idéale pour la course.



Sur la route qui mène au départ de la course, un paysage magnifique se découvre sous nos yeux quand nous ressortons de la couche de nuages.

On m'avait appris, la veille, que l'édition 2013 de la course avait été annulée à cause d'un typhon. Cette année, la météo était de la fête, et c'est donc une immense foule bigarrée que nous

avons trouvée sur les parkings de la zone de départ. Comme nous, de nombreux coureurs avaient fait la route de Taipei et dormi dans le voisinage, quelques courageux avaient planté leurs tentes sur place et passé la nuit en altitude, d'autres étaient venus en car, une demi-douzaine de cars colorés étaient sagement alignés sur l'un des parkings. C'était un peu curieux, après avoir tant cheminé au milieu de ce désert végétal, de trouver d'un seul coup autant de monde.

Le départ allait être donné d'un petit complexe touristique : quelques bungalows, un hôtel et quelques autres bâtiments pour accueillir les randonneurs. Yen-Tse, l'une des chercheuses du labo de ma collègue, s'était procuré un document qui présentait le parcours de la course : elle m'expliquait que la route monterait pendant 11 km, descendrait pendant une demi-douzaine de km, remonterait pendant une demi-douzaine de km, et le statut exact de la dernière vingtaine de km était un peu mystérieux. Il faudrait faire demi-tour à quelques endroits du parcours, et je devais m'attendre à voir des indications « 1 », « 2 », « 3 » et « 4 » sur les panneaux indicateurs, qui donneraient la direction à suivre pour les différentes boucles du parcours. Pendant que je finissais de me changer sur le parking, j'ai donc suivi une petite formation accélérée de lecture des chiffres en chinois, pour être sûr de suivre le bon chemin : les chiffres « 1 », « 2 » et « 3 » sont respectivement représentés par 1, 2 et 3 traits horizontaux (pas trop compliqué), et le « 4 », par un rectangle avec un V dedans (un peu comme le dessin d'une enveloppe). La veille dans l'hôtel, en observant les inscriptions sur les robinets, je m'étais aussi entraîné à reconnaître l'idéogramme qui signifie « eau » (c'était le caractère commun entre le robinet de l'eau chaude et celui de l'eau froide, j'imagine que le caractère variable signifiait « chaud » ou « froid » ...). Je n'aurais jamais cru que ce serait grâce à la course à pied que je commencerai à apprendre à lire le chinois ... Une dernière recommandation de la part de Yen-Tse : on ne nous donnerait un gobelet en silicone que sur le premier point d'eau ; sur les ravitaillements suivants, des bénévoles rempliraient nos gobelets avec des bouteilles d'eau minérale ou de boisson énergétique, mais le coureur qui n'aurait pas gardé son gobelet se trouverait bien embêté pour prendre à boire en fin de course ...

Puisque la course commencerait par 11 km d'ascension, et puisque je m'étais fixé comme objectif une moyenne de 4 min / km (ç'a été à peu près ma moyenne sur le marathon de Paris, tout plat, mais avec une grosse défaillance sur la dernière dizaine de km), je devrais partir doucement. Je n'avais donc pas besoin de m'échauffer très longtemps, ce qui tombait bien, puisque (c'est un grand classique) il a fallu trouver un endroit pour passer au petit coin avant le départ, et que la file d'attente devant les installations existantes m'encourageait à plutôt chercher mon bonheur dans la nature. Malheureusement, alors que ces montagnes sont essentiellement désertes, ce coin-là était parsemé de bungalows. Après avoir couru quelques minutes sur une petite route, je me suis engagé dans un chemin en escalier qui serpentait entre les bungalows, espérant enfin arriver au bout de cette mégalopole à randonneurs. Tout en haut de cet escalier (alors que les cuisses commençaient à chauffer un peu trop), se trouvait un temple, puis enfin, un sentier qui s'enfonçait dans la forêt. Soucieux de ne pas froisser un éventuel dieu de la course à pied à quelques minutes du départ d'une course, je me suis engagé un peu sur le chemin pour aller engraisser le sol de la forêt un peu plus loin. La pente de l'escalier était tellement raide qu'il a fallu la redescendre pratiquement en marchant : après une montée trop brutale, une redescense trop lente, je n'étais pas très satisfait de mon échauffement ... Arrivé en bas, j'ai pu refaire quelques minutes de route pour faire tourner un peu les jambes. Mes 8 amis taiwanais m'avaient préparé une petite surprise : ils avaient fabriqué un drapeau français rigide, sur lequel ils avaient collé de grosses lettres noires qui disaient « Dr. Hervé Seitz », et les filles l'agitaient frénétiquement à mon passage devant elles à l'échauffement. Je me suis arrêté auprès d'elles pour les remercier, et faire l'au-revoir d'avant-course : ma collègue Shau-Ping était désolée de constater que ses étudiantes avaient mis le drapeau français à l'envers (rouge-blanc-bleu), toute la bande était en train de se lamenter en vérifiant sur leurs smartphones quel était l'arrangement exact de mes couleurs nationales. Comme le départ a finalement été donné avec 10 minutes de retard, elles ont pu détacher les lettres du drapeau, retourner le drapeau et les recoller correctement, et

me montrer fièrement le résultat alors que je patientais sur la ligne de départ :-)



Le peloton sur la ligne de départ.



Le groupe de mes amis taïwanais, avec le drapeau fabriqué pour l'occasion.

Le peloton était assez fourni (il y avait un semi-marathon en même temps que le marathon ; on était plusieurs centaines sur l'ensemble des deux courses, peut-être un millier de coureurs en

tout), mais j'étais le seul étranger. J'attirais un peu les regards ; pendant les 10 minutes d'attente, le speaker est venu me demander « Where are you from ? », et à ma réponse « I'm from France ! » il a ouvert de grands yeux en répétant « Oh, France ! ». Ce peloton de coureurs ressemblait beaucoup à tous nos pelotons français : des visages souriants, des amis qui étaient venus courir le marathon ensemble, des maillots de clubs, des maillots de courses, un joyeux brouhaha ... L'un de mes voisins, sur la ligne de départ, était visiblement un adepte du minimalisme : il allait courir pieds nus, et, tant qu'à faire, sans maillot non plus. Il était donc juste vêtu d'un cuissard, et tenait à la main la petite bande de plastique qui portait une puce électronique, et que les autres coureurs avaient attachée aux lacets de leurs chaussures.

Quand le départ a été donné, le peloton s'est élancé très doucement ; alors que j'avais décidé de partir avec le frein à main, je me retrouvais quand même en deuxième position, à un modeste 4 min 20 / km. En passant devant mon groupe d'amis, je leur ai adressé un petit signe et un sourire avant de les quitter pour 42 km : leurs encouragements enthousiastes, leurs grands sourires, et ce drapeau français « Dr. Hervé Seitz » que les filles agitaient avec véhémence, me donnaient envie de faire de mon mieux pour qu'ils soient fiers de moi après la course ...

En me réglant sur mon allure 100 bornes (4 min 20 / km), je suis rapidement revenu sur le jeune homme qui était parti en tête de course, et je l'ai dépassé après 250 m de course (petit coup d'œil à son dossard : il participait au marathon, pas au semi ; il faudrait peut-être le garder à l'œil). Devant nous, un bénévole sur un scooter ouvrait la course.

La route avait tout de suite commencé à monter, et ces premiers kilomètres me permettaient de finir de m'échauffer. Les mollets tiraient un peu, une douleur que j'attribuais au manque d'échauffement, et effectivement elle allait disparaître au milieu du 7ème km. Le coureur que j'avais dépassé aux 250 m n'avait pas cherché à suivre mon allure, je me suis immédiatement retrouvé tout seul, et après quelques lacets, j'ai dû devenir invisible au peloton. Je montais à mon train, tranquillement, dans un paysage magnifique. Notre route serpentait entre les conifères, des digitales violettes parsemaient le bas-côté, et, si la route était tout humide, le ciel, lui, était bien bleu, nous allions courir dans des conditions parfaites. J'étais seul au monde avec l'ouvreur de la course, à scooter, et j'ai pu rapidement faire abstraction de l'enjeu de la course, de l'existence de mes concurrents, et, libéré de toute pression, courir à mon rythme, comme sur mes sorties d'entraînement, dans les garrigues de Grabels. À force de ne voir que ce scooter, j'ai vite fini par connaître par cœur son numéro d'immatriculation (oui, les immatriculations se font en lettres de l'alphabet latin et en chiffres arabes, ce qui facilite leur reconnaissance par les gringos de mon espèce) : LLA 5108, et quand je ne rêvassais pas à regarder la montagne couverte de forêt, c'est sur la plaque d'immatriculation de mon compagnon silencieux que je portais mes regards ... Au moins, tant que je serais en tête de course, je n'aurais pas à me préoccuper de comprendre les panneaux pour les différentes boucles du parcours : mon ange gardien motorisé me montrait la voie, je n'avais plus qu'à courir !

Il y avait beaucoup de spectateurs sur les premiers hectomètres de la course (puis, quelques-uns, isolés, par-ci par-là dans les kilomètres qui suivaient). Pour m'encourager, ils me criaient quelque chose qui ressemblait à « Daillo ! », et effectivement, deux jours plus tôt (alors que je visitais la ville de Taipei le soir avec des étudiants de l'université qui m'avait invité, et qu'ils m'avaient emmené dans une espèce de boutique de jeux d'adresse du type de ceux qu'on trouve dans les fêtes foraines), les étudiants criaient « Daillo ! » à leurs camarades qui disputaient une partie d'un jeu où il fallait envoyer des ballons dans un panier de basket équipé d'un détecteur électronique. Le mot était facile à retenir, il ressemblait tellement au « Taïaut ! » que criait mon grand-père pour encourager ses chiens à la chasse, ou ses petits-enfants pendant les jeux de plein air :-) Je remerciais les auteurs de ces encouragements par un « shié-shié ! » (« merci ! ») et un signe de la main.

Le premier ravitaillement se trouvait au 3ème km ; moi qui n'aime pas boire en course (et notamment en début de course), il a donc fallu que je me saisisse d'un de ces gobelets verts,

sagement alignés sur une table par un petit groupe de bénévoles très souriants. Heureusement, ces gobelets en silicone se déformaient à volonté, il était facile de les empoigner et de les tenir sans effort, et le fardeau a été beaucoup plus discret que ce que j'avais craint.

Le dernier kilomètre d'ascension a été le plus rude, la route s'élevait brutalement, et, pour ne pas me mettre en sur-régime, il a fallu que je ralentisse à un timide 5 min / km en arrivant en haut du col. Les cuisses commençaient à s'acidifier un peu, et j'étais heureux, au km 12,7 (oui, le sommet s'était fait plus attendre que prévu), de basculer sur une descente raide qui serpentait entre les arbres. La pente s'est ensuite un peu atténuée, et, entrant dans une sorte de réserve naturelle (il y avait un panneau à l'entrée, et une espèce de grille métallique sur la route pour ralentir les voitures), la route s'est subitement mise à monter. Au bout de 100 ou 200 mètres, elle s'arrêtait, laissait la place à un chemin de randonnée, tandis que, sur la gauche, se dressait un bâtiment (peut-être un petit éco-musée, ou quelque chose comme ça). Le pilote du scooter s'est arrêté sur le bord de la route, il m'a fait signe d'entrer dans la cour de ce bâtiment, où se tenait une tente de ravitaillement, et où une bénévole m'a remis un bracelet élastique rouge. J'étais un peu désemparé, en repartant, de voir que je butais sur le bâtiment, et qu'il n'y avait pas moyen de continuer dans la direction que m'avait indiquée l'ouvreur de la course ... Je me suis retourné vers les bénévoles et le pilote du scooter : ils m'ont fait signe de faire demi-tour, et de repartir par la route par laquelle j'étais arrivé. Nous étions au km 17,4, et nous venions d'atteindre l'un des fameux points de contrôle : ce bracelet rouge servirait, à l'arrivée, à prouver que je n'avais pas fait demi-tour trop tôt.

Nous avons donc redescendu la petite côte de l'entrée du parc naturel, et commencé à remonter la descente qui avait suivi le col. J'allais donc croiser mes concurrents, ce qui me permettrait de faire le point sur les écarts : mon premier concurrent, un quinquagénaire au visage sérieux, qui m'a silencieusement fixé du regard quand je lui ai adressé un jovial « Daillo ! », se trouvait à environ 400 m du point de contrôle (donc à environ 800 m derrière moi). Il était suivi, de quelques mètres, par un autre coureur, plus souriant, mais, donc, un peu plus lent :-) Puis, les kilomètres passant, le peloton s'est densifié, les coureurs m'encourageaient en souriant, c'était un échange ininterrompu de « Daillo ! » et de signes de la main, je retrouvais l'ambiance des 100 km de Millau, « à la maison », j'étais heureux de reconnaître, au bout du monde, la même sympathie entre concurrents, que celle que j'apprécie tant sur ma course préférée ... La fin de l'ascension a été un peu difficile (la route montait rudement, à partir du 19ème km), et j'ai commencé à ne plus répondre que par un signe de la main à mes camarades de course : le souffle commençait presque à manquer ! C'est également à cet endroit que, sur un lacet à droite un peu serré (que les coureurs, dans l'autre sens, prenaient à la corde), je me suis pratiquement trouvé bloqué, entre les coureurs et le scooter ouvreur (qui avait dû s'arrêter net pour ne pas leur rentrer dedans). J'ai dépassé le scooter en me glissant à la corde, et à partir de ce moment (sans doute, de peur de me gêner à nouveau), le scooter est toujours resté derrière moi, même dans les passages les plus dégagés.

Ce bracelet élastique rouge qu'on m'avait remis au demi-tour (et dont j'avais compris qu'il ne vaudrait mieux pas le perdre) était beaucoup trop petit, et il me coupait la circulation du sang si je le mettais autour de mon poignet. C'est donc autour du gobelet en silicone, que je tenais alternativement d'une main ou de l'autre, qu'il avait rapidement trouvé sa place. Dans cette ascension, franchement difficile, je me mettais à douter un peu. Alors que, sur les 17 premiers kilomètres, j'avais pu sereinement oublier jusqu'à l'existence de mes concurrents, le fait de les croiser (et, pour les deux premiers d'entre eux, finalement pas si loin de moi : 800 m, ça faisait environ 3 min à 3 min 30, à cette allure) m'avait subitement rappelé à la réalité de la course ; la difficulté de la côte (et, du coup, la fatigue qui montait) me donnait des arguments pour redouter leur retour. C'est donc à nouveau avec soulagement que j'ai basculé en haut du col, espérant pouvoir faire la descente à un honnête 3 min 45 / km, tout en récupérant un peu. Je crois que c'est dans le début de cette descente que j'ai pris mon premier ravitaillement solide

(une pastille sucrée), pour relancer un peu la machine. Les sensations ne sont jamais redevenues aussi bonnes qu'en début de course, et il a fallu se contenter d'une allure plus faible, pour éviter une défaillance en fin de course.

Je me posais également des questions sur le tracé de la course : puisqu'on avait fait demi-tour au km 17,4, la course ne se composait pas simplement d'un aller-retour sur cette route (il aurait manqué 8 km). Est-ce qu'on allait faire une boucle sur une autre route à un moment de la descente ? Est-ce qu'on redescendrait vraiment jusqu'au point de départ, mais pour ajouter ensuite 8 km sur une nouvelle route ? Si oui, quel en serait le profil ? Puisque je commençais à donner des signes de fatigue, j'espérais que ces 8 km de matière noire ne seraient pas trop difficiles ...

La réponse est venue au bout de quelques kilomètres de descente : au km 27,5, sur un point de ravitaillement, l'ouvreur de la course m'a dépassé pour immédiatement s'arrêter sur le bord de la route, pendant que des bénévoles venaient me donner un bracelet élastique jaune. Un coup d'œil interrogatif en direction de mon ami à scooter, et j'avais la confirmation qu'il fallait faire demi-tour, et remonter en direction du col. La mauvaise nouvelle, c'était donc que ces 8 km allaient vraisemblablement consister en une montée de 4 km et une redescente de 4 km (je m'aperçois maintenant, en regardant le profil topo de l'enregistrement de ma montre GPS, que le profil était plus accidenté que ce dont j'avais l'impression, que cette « montée » était en fait une succession de petites montées et descentes au bilan à peu près équilibré, et pareil pour la « descente » qui allait suivre, évidemment) ; la bonne nouvelle, c'était que j'allais pouvoir faire un nouveau point sur les écarts avec mes poursuivants.

Le premier des deux (le quinquagénaire sérieux) avait distancé son compagnon, mais il pointait à 750 m du point de contrôle (donc à 1,5 km derrière moi) ; le compagnon distancé, lui, naviguait à 2 km derrière moi. Finalement, malgré mes mauvaises sensations depuis le premier point de contrôle, j'avais creusé un écart considérable, et mon avance avait doublé en une petite dizaine de kilomètres. Quant aux sensations à ce moment-là de la course, elles n'étaient pas aussi mauvaises que ce que j'avais pu craindre, je montais à un rythme modeste (de l'ordre de 4 min 20 / km, toujours), mais régulier, sans avoir l'impression d'accumuler beaucoup de fatigue (maintenant, je comprends que c'est parce que cette « montée » ne montait pas tant que ça, qu'elle était constellée de petits méplats et de petites descentes). Au km 31, selon un scénario désormais bien établi, un groupe de bénévoles m'attendait au milieu de la route, et l'ouvreur de la course me dépassait pour s'arrêter aussitôt sur le bas-côté : on me remettait un petit bracelet élastique (rose et blanc, celui-là, un peu moins joli que les deux précédents), qui rejoignait ses collègues sur le gobelet en silicone, et je faisais demi-tour pour la descente finale, sur cette route que nous n'avions finalement jamais quittée, et que je commençais à bien connaître.

Ce dernier demi-tour me permettait aussi de faire un ultime pointage avec mes concurrents : le premier (toujours le même - et toujours aussi peu dissident) semblait m'avoir repris un peu de terrain, il était à 1,3 km derrière moi. Il ne fallait pas mollir dans ces 11 km de descente, il était toujours en embuscade. J'avais commencé à comprendre, aussi, qu'il me serait très difficile d'atteindre l'objectif chronométrique que je m'étais fixé (faire 2h49, comme sur le marathon de Paris), mais la victoire qui se profilait m'en consolait amplement.

Il y avait une autre chose, qui me turlupinait un peu : à force d'échanger des « Daillo ! » avec les concurrents (du semi ou du marathon) que je croisais ou dépassais à force de demi-tours, je m'étais constitué une base de données lexicale bien fournie, et il me semblait que, assez souvent, j'entendais bien distinctement quelque chose qui ressemblait davantage à « Djaillo ! » qu'à « Daillo ! ». Pas de quoi me détourner de mon objectif sportif, mais cette histoire de vocabulaire me tracassait un peu : et si j'avais, depuis une vingtaine de kilomètres, envoyé des encouragements foireux aux autres coureurs ?

Ce qui m'évitait de trop me tracasser sur ces histoires de prononciation du mandarin, c'étaient mes tracas physiques : malgré la descente (et je savais, désormais, que c'était la dernière descente, qu'il n'y aurait pas une côte ajoutée quelque part - donc je pouvais me lâcher), je plafonnais sur une allure de plus de 4 min / km, la fatigue était très nette dans les cuisses. J'aurais beaucoup aimé pouvoir accélérer, pour tâcher de me rapprocher de mon objectif chronométrique, et pour mettre définitivement mon concurrent à plus de 5 minutes, mais je n'y arrivais plus du tout.

Vers le 34ème km, une bonne surprise m'attendait : ma collègue Shau-Ping, avec sa collègue Yen-Tse (donc ma collègue aussi ; les collègues de mes collègues sont mes collègues ...), avaient décidé de venir m'encourager sur le parcours, et elles arrivaient tout juste à leur objectif (l'avant-dernier ravitaillement) quand j'y passais pour la dernière fois. Ca m'a fait plaisir de voir ces deux visages connus à cet endroit de la course, où la victoire était en train de se concrétiser.



Passage à l'avant-dernier ravitaillement, au 34ème km.

Mon allure, et mes sensations, sont restées à peu près les mêmes pendant toute la descente ; elles n'ont jamais empiré (et j'imagine que j'aurais encore pu continuer plusieurs kilomètres au-delà du 42ème sur le même train), mais je n'ai jamais non plus pu accélérer. Alors que je passais à 1 km de l'arrivée (j'entendais déjà les haut-parleurs qui commentaient l'arrivée des semi-marathoniens), la bande de plastique qui tenait la puce électronique sur ma chaussure gauche s'est déchirée (elle était tenue à ses deux extrémités par le lacet qui passait dans des petits trous de la bande de plastique ; elle formait donc une boucle, qui avait guingassé pendant 41 km, ce qui avait fini par la déchirer à côté d'une des deux extrémités). La puce électronique tenait encore, mais maintenant, elle n'était plus que sur un morceau de bande plastique qui n'était tenu que par une extrémité, et qui valdingait dans tous les sens à chaque foulée. J'ai donc passé le dernier kilomètre à regarder régulièrement, avec anxiété, si je ne l'avais pas perdue - mais elle a tenu bon jusqu'au bout.

J'attendais avec impatience de passer devant mon petit fan-club taïwanais, dont je savais qu'il agiterait son drapeau avec frénésie en me voyant passer en tête. J'étais tout fier de briller

devant cette charmante bande, et je savourais par anticipation les sourires et les cris dont elle me gratifierait. Le scooter m'a dépassé pour la dernière fois, je voyais maintenant la banderole d'arrivée, et mes amis, répartis à plusieurs endroits de la zone d'arrivée (sur le bord de la route, et derrière la ligne, pour faire des photos). Je les voyais me lancer de grands sourires, me crier leurs encouragements, je voyais le drapeau « Dr. Hervé Seitz » s'agiter, et, au micro, une femme annonçait mon arrivée dans une langue que je ne comprenais pas, mais où je reconnaissais distinctement mon nom, ainsi que (à ma grande honte) des « Djaillo ! » qui confirmaient que j'avais passé la course à encourager mes concurrents avec une prononciation erronée ...

Ma honte fut de courte durée toutefois, et j'étais profondément heureux de lever les bras, d'arracher le ruban d'arrivée (c'est la première fois que j'avais cet honneur ! c'est ma première victoire sur marathon), et de me jeter dans les bras du mari de Shau-Ping sitôt la ligne franchie. J'ai remis, à la bénévole qui me les demandait, les trois bracelets élastiques qui témoignaient de mon parcours, puis j'ai aussitôt fait demi-tour, pour aller déposer un baiser sur le tapis électronique de détection des puces de nos chaussures. Le geste a fait rire l'assistance, et comme je m'étais relevé, ils étaient plusieurs à me demander de le refaire, pour immortaliser la scène. C'est une demande à laquelle je me suis plié de bonne grâce, et le tapis électronique a eu droit à un, puis deux bisous de plus :-)



L'arrivée.



Un bisou sur le tapis électronique pour signifier mon bonheur d'avoir gagné :-)

Le petit groupe de mes supporters s'est rapidement réuni autour de moi, ce ne furent qu'embrassades, rires, et félicitations (« félicitations » se dit « Gong-shi », ou quelque chose d'approchant - mais bon, vous savez que ce que je vous dis en matière de prononciation du chinois est livré sans garantie ...). J'ai ensuite voulu aller faire 10 minutes de footing, pour détendre un peu des muscles soumis à rude épreuve, mais j'étais constamment arrêté par les gens qui voulaient se faire prendre en photo avec moi (que ce soient les spectateurs, ou les gens qui distribuaient les cadeaux-souvenirs dans les tentes des sponsors de la course), et après 5 min (dont au moins 4 passées à faire des photos), j'ai laissé tomber : tant pis pour le footing de décontraction, on le fera quelques jours plus tard !

Mon principal concurrent a franchi la ligne un peu plus de 5 minutes après moi : l'écart était resté à peu près constant depuis mon dernier pointage. Une fois la course terminée, il se déridait un peu, et on a échangé quelques paroles sympathiques (avec mes collègues pour jouer les traducteurs). J'ai appris ensuite que j'avais battu le record de la course ; lui, n'a pas dû finir très loin de l'ancien record, qu'il a peut-être même battu aussi, et il était un peu déçu d'avoir fini deuxième ... Il était suivi, sur le podium, par le coureur qui avait déjà été troisième sur tous mes pointages, et qui bouclait le parcours 18 minutes après moi. Le coureur minimalistre qui s'était trouvé à côté de moi sur la ligne de départ est arrivé quelques dizaines de places plus tard (comme les autres, je l'avais croisé plusieurs fois pendant la course, il était facilement reconnaissable). Il n'était pas le seul minimalistre sur la course (et il y avait, outre les coureurs aux pieds nus, aussi des coureurs en sandales), mais il était tout fier, après la course, de m'expliquer qu'il avait été le premier minimalistre à Taïwan, et que les autres l'avaient suivi. Il me disait aussi avoir un ami français, très bon coureur, un certain « Rémy G ». J'ai évidemment pensé à notre ami Rémy Jégard, mais ce coureur taïwanais m'a ensuite dit que le Rémy en question habite en Provence, donc ça doit être quelqu'un d'autre (en tout cas, Rémy, si tu connais un minimalistre taïwanais, j'ai certainement couru avec lui sur cette course !).

Pendant que nous attendions le retour de Shau-Ping et Yen-Tse (qui, du coup, devaient marcher 8 km pour nous rejoindre), j'ai pu au moins m'étirer un peu (toujours ça de pris

pour limiter les courbatures le lendemain ...), au grand intérêt de quelques spectateurs :-) et nous avons pris de nombreuses photos sur la zone d'arrivée. Notamment, quelques photos qui devraient faire plaisir à Dominique, le président de mon club (Védas Endurance), et qui m'avait prêté le drapeau-trophée du club, où on coud les écussons des pays (ou des DOM-TOM) où des membres du club ont participé à des courses. Ya-Ping et Yun-Yu, deux étudiantes du labo de Shau-Ping, ont réussi à dénicher un écusson et un pin's du drapeau taïwanais, qu'on ajoutera fièrement au drapeau de Védas Endurance ...



Mes étirements d'après-course attirent la curiosité d'un couple de spectateurs.



Le drapeau de Védas Endurance, bien entouré :-)

Les fameux nuages qu'on avait dépassés en montant, en voiture, vers le point de départ de la course, s'étaient progressivement élevés pendant ce début de matinée, et ils ont fini par nous atteindre pendant que nous attendions le retour de Shau-Ping et Yen-Tse. Une brume épaisse a envahi la zone d'arrivée, pour nous rappeler que nous avions couru au-dessus des nuages - c'est d'ailleurs le logo de la course, qui est notamment reproduit sur la médaille-souvenir.



Après la remise des prix, notre petit groupe pose devant le logo de la course (deux coureurs et deux coureuses, qui courrent sur des nuages).

Au final, j'ai donc bouclé la course en 3 h 03 min 19 s (c'est dommage d'avoir loupé, au moins, la barre des 3 h, mais je n'avais vraiment plus les moyens, dans la dernière descente, d'accélérer suffisamment pour aller la chercher), et les organisateurs ont eu la gentillesse d'écrire mon nom avec l'alphabet latin, sur le classement officiel (lien : <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=900043453354933&set=p.900043453354933&type=1&theater>), comme ils l'avaient fait sur mon dossard. L'enregistrement GPS de ma course est accessible ici : <http://connect.garmin.com/jPlayer/516242906>. Je vois, à la lecture de cet enregistrement, que le dénivelé positif cumulé est de 2400 m, soit le double de celui des 100 km de Millau, pour la moitié de la distance (et le quadruple de celui de Marvejols-Mende, pour seulement le double de distance) : je confirme donc bien ce que la lecture initiale du site web de la course laissait supposer : ce marathon est vallonné !

C'est donc avec le sentiment du devoir accompli que j'ai pu, sur les repas suivants, jeter un sort aux raviolis à la vapeur, aux nouilles de riz, et aux poitrines de porc marinées :-) Après une petite période de repos, je reprendrai ensuite l'entraînement pour longues distances, pour le prochain (et dernier) rendez-vous de la saison : les 100 km de Millau !