



Le marathon

Impossible d'y résister, ça chatouillait vraiment trop fort. Après mes deux premières courses sur respectivement 10 et 21,1km, il me manquait bien sûr le couronnement, la discipline reine des jeux olympiques, soit le marathon complet de 42,2km. Vu l'avancement de la saison, je m'étais résignée à attendre en 2010, mais c'était une résignation trépidante....

Lorsqu'un collègue m'a glissé à l'oreille que le marathon de Toronto aurait lieu dans 10 jours et qu'il y serait, je savais que je n'en dormirais plus. Tant pis si ça avait lieu seulement deux petites semaines après le demi-marathon. Tant pis si ça n'avait aucun bon sens, je m'inscrirais, contre vents et marées. Je sentais encore et toujours cette vibration, ce feu en moi, qui m'incitait à continuer, à aller à la rencontre de ce défi qui m'a toujours paru hors de portée jusqu'il y a un mois.

Bien sûr il y avait en contrepartie cette collègue qui semblait s'y connaître, qui me parlait du monde qui sépare le demi-marathon du marathon. J'ai décidé qu'il y aurait un monde entre les deux, et que ce monde serait constitué de exactement 21 km. Et comme je me suis toujours dit que je peux doubler la mise...

Bref, il y avait un MOMENTUM, et pas question de le rater ! Quitte à faire un tour *in Ontario*.

Le plus difficile était de convaincre mon environnement. En plus de gérer mon anxiété - car oui, il y en avait, c'était un projet complètement fou - fallait que je m'occupe des états d'âmes d'autrui qu'avait provoqués cette annonce (ça va être quoi après le marathon ? On va-tu commencer à se promener toutes les fins de semaine d'une ville à l'autre pour tes courses ? As-tu pensé à ton VO2Max, à ta santé, àetc.). Je ne sais pas pour vous, mais pour ma part j'ai développé l'habitude de parler des projets qui me tiennent vraiment à cœur uniquement à très peu de personnes bien choisies, question de garder mon énergie et ma concentration.

Lors de cette fin de semaine à Toronto le ciel avait le sourire fendu jusqu'aux oreilles ! Pas un nuage durant l'épreuve ! et les arbres portaient encore leurs plus belles robes de couleurs. C'était de bon augure.

Et puis, comment c'était ? Non, pas de crampes, ni de mur, ni de souffrance aiguë. J'étais préparée à ces éventualités. Ça se passait du 25^e au 38^e kilomètre, mes notions de distance et de temps ont changé, au fur et à mesure que ma fatigue augmentait. C'étaient assurément les kilomètres les plus longs et ardues. La magnifique promenade le long du lac Ontario était le témoin privilégié de cet état, car elle me paraissait INTERMINABLE.

À cette étape toutes mes ressources étaient sollicitées, même et surtout celles que j'ignorais encore. Pour ne nommer que quelques unes : La **persévérance** (aller à Toronto et abandonner après avoir couru 30 km ? *NO WAY !*). Beaucoup de **patience** et de **soins** à l'égard de mon corps



(je dois m'être arrêtée au moins 10 fois entre le 25^e et le 38^e kilomètre pour m'étirer et m'hydrater). Beaucoup de **détermination** pour aller au-delà des inconforts et garder le *focus* sur le but à atteindre (on ne s'arrête pas au milieu d'un accouchement, n'est-ce pas ?). La capacité de vivre uniquement le **moment présent** prenait une toute autre signification, lorsque chaque kilomètre se transformait en éternité. La **flexibilité** et l'**adaptation** étaient primordiales dans les moments où mes stratégies prévues ne marchaient pas ou plus. Les **sourires** et **encouragements** des autres – spectateurs, organisateurs, bénévoles, proches et participants - sont indispensables. L'énergie mise en commun multiplie la force de l'individu. Merci à la générosité de tous ! On ne fait pas ce genre d'exploits tout seul.

Ensuite, à partir du 38^e kilomètre, surprise par la présence de mon compagnon au bord du trajet qui me lance quelque chose dont je ne comprends que « Wapiti », l'animal qui m'a inspirée durant toutes mes courses, je me laisse littéralement aspirer par le but, et fais les derniers kilomètres dans un rythme soutenu, bravant le faux plat, jusqu'à l'arrivée devant l'Université de York. La durée : celle d'un accouchement moyen (4h36). Me voilà marathonnienne en ce 18^e jour d'octobre 2009.



Oui, je suis quelque peu déshydratée, et présente des signes d'hypothermie, rien de grave. Me voilà incrédule : ah, je n'ai pas fait ça ! Avec 5 % de l'entraînement suggéré par les experts - deux mois seulement après avoir pris la décision de réaliser un rêve d'enfant, celui d'entrer dans un stade olympique comme athlète, et « d'essayer de courir le 10 km » !

Quel plaisir sublime de me promener le lendemain dans le parc où j'avais fait mes entraînements, imaginez-vous : me **PROMENER** ! C'est le début d'un temps nouveau. Il y a tant à savourer, à intégrer. On m'avait dit qu'il y avait un **AVANT** et un **APRÈS** le marathon. Je le sais maintenant.

Qu'est-ce qui a changé depuis ? De nouveaux aspects se dévoilent au fil du temps : J'ai une nouvelle énergie et une joie débordante, celle de l'enfant intérieur qui est rayonnant et heureux de découvrir les merveilles du monde.



Mes croyances au sujet de ce qui est possible pour moi et ce qui ne l'est pas ont changé. **LES CHOSES IMPOSSIBLES SONT POSSIBLES**, et ce savoir est inscrit dans mon corps. Je peux non seulement accomplir l'impossible sans souffrir, mais je peux l'accomplir selon mes critères, qui ont un sens pour moi. Ils m'ont servi de guides précieux, et à chaque fois que je pense à l'événement je ressens le même enthousiasme, la même joie du dépassement, le même plaisir du partage, le même étonnement devant l'exploit.

C'est à moi maintenant de donner vie à cette nouvelle réalité dans mon quotidien.

Vive les sauts quantiques !

Heidi Spühler
Novembre 2009