



# JEUNE QUI BOUGE...

## ...et court le marathon

**A**vant de s'élancer sur la mythique épreuve, la seule appréhension de Nicolas concerne le tant redouté «mur», une défaillance qui «coupe les jambes» et surgit sans signe annonciateur, entre le trentième et le trente-cinquième kilomètre.

À 18 ans, Nicolas Berret a participé au marathon de Zurich, une course d'ordinaire réservé à des coureurs plus âgés et plus agueris. Mais Nicolas est motivé. Il a conçu son plan d'entraînement avec l'aide de son professeur de sport et quelques informations glanées sur Internet. Quatre jours par semaine, il s'entraîne, alternant footing et intervalles. Il n'abandonne pas pour autant le tennis, son domaine de prédilection. Ni les sorties! Si la régularité et la qualité des entraînements sont importantes, la préparation d'un marathon ne suppose pas de bousculer radicalement son mode de vie.

### «Le mur»

Le jour J, Nicolas est prêt. Il a suivi son plan à la lettre et part comme une fusée les premiers kilomètres. Pen-



Nicolas Berret, un jeune marathonien très déterminé.

DR

dant les trois quarts de la course, il court effectivement à une allure de 12 km/h. Mais soudain, c'est «le mur». Il raconte: «On dit que la course commence à ce moment-là, c'est vrai. Ça m'a pris vers le 35<sup>e</sup> km, d'un coup je n'avais plus ni force, ni énergie. Avant je me ravitaillais tout en courant, là je m'arrêtais carrément à chaque stand. Je courais et m'arrêtais à nouveau, et ça a été comme ça jusqu'à la fin...

Atroce, c'est le mot.» Plus jeune coureur

de toute la manifestation, il n'aura même plus la force de monter sur le podium: «Il neigeait au départ et à l'arrivée j'étais vraiment mal, je mangeais et buvais tout ce que je trouvais, je grelottais, les gens se demandaient ce que j'avais.» Mais dès la ligne franchie, Nicolas songe à recommencer. Il s'est ainsi inscrit au marathon de New York cette année. Quant à revivre ce fameux «mur», il souligne en rigolant: «Peut-être que si je cours en deux heures, j'y échapperai.»