

Le décathlon, une aventure, des péripéties, mon odyssée !

38 années sont passées depuis mon dernier décathlon, en junior. Et cette idée de participer aux championnats de France Masters cette saison était bien calée dans un coin de ma tête, mais ça restait peu probable compte tenu des contractures, élongations et tendinites qui ont contrarié mes résultats ces derniers temps.

Au départ du **100m** j'ai décidé du « ça passe ou ça casse » pour ne pas faire de la figuration. A la sortie des starting blocks je suis étonné d'être deuxième de ma série et je ne lâche pas le bout de gras (pourtant pas conseillé pour un sportif) jusqu'à la ligne d'arrivée avec un record personnel en récompense !

Les muscles ont tenu et j'ai l'intention de tout donner sur un seul essai à la **longueur**. Malheureusement je marque légèrement sur la plasticine et je dois donc m'élancer pour un second saut. Je le réussis, à 9cm de mon record, et ça me satisfait. J'arrête là pour m'économiser.

Le **poids** de 6 kg va peser sur le résultat de ces épreuves combinées puisque je reste à 1m de mon record, pourtant réalisé il y a un mois seulement.

Mes résultats dans les lancers sont de pire en pire alors que je m'entraîne régulièrement depuis quelques mois...

Walter, à l'aide ! J'aurais bien aimé faire comme Gaël, gagner 6m au javelot par exemple !

J'attends la **perche** avec impatience et me voici au deuxième essai à 2,80m.

L'ambiance entre décathlons est des plus amicales, et deux concurrents directs me donnent des conseils. L'un d'eux pense que ma perche est trop souple, mais c'est bien pour ça que je l'ai prise, pour avoir moins d'effort à fournir pour la plier. Je me rends à l'évidence, je sors la 120 lbs de son étui et je m'envole sans sourciller par-dessus la barre !

Juste avant mon saut à 3m, la speakeuse annonce que la France vient de prendre l'avantage sur l'Argentine. C'est une inspiration immédiate et efficace pour moi !

J'ai enfin franchi 3m en Master !

Avant de regarder (et conseiller à mon tour) Jean-Jacques, le futur vainqueur, passer 3,60m (énorme !), je tente une seule fois 3,20m histoire de ne pas regretter, mais j'ai les muscles de plus en plus douloureux malgré les massages systématiques et les applications de gels de froid (que la buvette accepte de garder au congélateur). La chaleur n'arrange pas les choses même si je me suis mouillé les bras, les jambes et le visage toute la journée pour me rafraîchir.

Le **400m** doit clôturer la journée. Je ferai ce que je pourrai avec ma jambe de bois...

Sur les conseils de Joël qui m'avaient permis de franchir un palier sur 400m Haies, je pars sur un bon rythme malgré mon handicap, mais je suffoque rapidement et suis déjà dernier à la sortie du premier virage.

Dilemme d'avant course : épargner mes muscles ou m'échauffer pour le rythme cardiaque... j'ai choisi d'épargner en ne m'échauffant pas...

Je cours sur les talons, mais je ne m'avoue pas vaincu et compte bien trouver un second souffle pour accélérer dans les 150 derniers mètres.

Les encouragements de Didier ainsi que de Nadia et Fabienne, qui venaient de terminer courageusement leur 5000m marche, n'auront aucune incidence sur ma fin de course au bord du désastre !

3 secondes et demie de plus que mon record, effectué cette année !

Marc, un concurrent qui a terminé en bronze, derrière moi, il y a 15 jours aux France sur 400m Haies, me dit qu'il n'a pas compris pourquoi il s'est retrouvé aussi facilement devant moi après 100m de course !

Mais je suis troisième à la fin de cette journée, à 22 points du deuxième, Eric !

Je n'en crois pas mes yeux !

Le dimanche, je me réveille à 6h en pouvant à peine marcher.

Et ça doit commencer par le **100m haies** ! Aïe !

Footings, en courant à peine, pour chauffer la mécanique, amorce d'étirements, massages et emplâtres récupérés dans le sac de Pangéa (qui n'a pas pu avoir de mes nouvelles avant le lundi puisque j'avais oublié mon chargeur sur la table de la salle à manger...) et petit à petit je retrouve une élasticité. Je réussis à passer quelques haies basses, juste avant le départ, sans avoir trop mal.

Nous sommes aux ordres du stater et je ne pense qu'à passer mes 4 appuis sur tous les intervalles, ce que je n'ai pas encore réussi à faire lors de mes trois tentatives à l'entraînement puisqu'après un chrono de plus de 20 secondes en 5 appuis, Stéphane (papa de Thomas, récent champion régional en triathlon) m'a chronométré en 18.38 avec 4 appuis, dans un style arraché façon foulées bondissantes, sur les 6 premiers intervalles puis du 5 ou 6 appuis sur la fin.

J'arrive à exploser au départ et je garde la tête jusqu'au bout en 4 appuis avec des foulées qui ressemblent à de la course, cette fois, et une grande détermination.

17.1 s'affiche sur l'écran, mais le chrono électrique a eu un bug et c'est du manuel. Il sera corrigé en 17.7 sans que je sache pourquoi ! 17.38 ou 17.4 ok, mais là...

Deuxième meilleur temps derrière le chrono de JJacques officialisé à 17.5 alors qu'il rate sa fin de course avec des 5 appuis. Dommage que l'on n'ait pas été dans la même série.

A la fin du déca, Eric, un concurrent qui avait de meilleures perfs que moi avant la compétition et qui était à la deuxième place générale à la première journée, me dit que ma course lui a coupé les jambes et qu'il n'espérait plus me rattraper dans les épreuves suivantes...ça flatte l'ego...

Je passe à la deuxième place du général !

Mais il ne faut pas oublier la suite et c'est un lancer ! Le **javelot**.

Et bien sûr je confirme, je suis de plus en plus nul ! Malgré tous mes efforts d'explosivité !

3m de moins que ma meilleure perf de l'année, mais je garde ma deuxième place au général !

Suit le **disque** et une nouvelle confirmation avec 50cm de moins !

Pendant ce temps Marc lance plus loin et saute plus haut que moi. 1,48m contre 1,45m qui est pourtant mon nouveau record à la **hauteur**.

Dans ma tentative à 1,48m une nouvelle douleur, à gauche cette fois, aux ischios, me fait craindre de ne pas pouvoir prendre le départ de la dernière épreuve, le **1500m**.

Un athlète propose, à la cantonade, d'avancer l'heure de cette course pour partir plus tôt. Je m'y oppose, expliquant mon état et mes besoins de repos et de massage.

Sur le parking, dans ma voiture, alors que le départ était prévu à 18h et qu'il n'était que 17h10, j'entends un appel pour le 1500m M50/55.

Je ne m'affole pas puisque c'est certainement celui des pentathloniens. Je n'ai pas été consulté officiellement, les décathloniens ne pourraient donc pas partir sans moi !

Vers 17h25 je me dirige vers le stade pour me préparer et regarder le classement provisoire pour savoir qui je dois marquer à la culotte pour garder ou obtenir un éventuel podium.

A ce moment-là : « Jean-Luc Héris est attendu au départ du 1500m ! »

Non, ils l'ont fait !

De loin je vois les officiels s'activer et m'appeler à droite à gauche.

J'entre sur la piste, pour être bien visible, avec mon sac en bandoulière, et lorsqu'ils me voient je leurs fait un signe avec les bras ouverts qui retombent mollement sur mon bassin avec, en prime, une moue accablante.

Le juge en chef (nos juges étaient très sympas) vient vers moi et me dit qu'ils m'ont cherché partout !

Je lui réponds que j'étais dans ma voiture, que je n'étais pas au courant et que je ne comprenais pas qu'ils soient tous sur la ligne de départ sans avoir eu mon avis ?!

Là-dessus il prend conscience de son erreur, s'excuse, et me demande quand je peux être prêt.

Nous sommes au départ à 17h45 (non sans avoir dû attendre un athlète qui en avait profité pour aller se ravitailler... en Chablis !) et JJacques, qui ne m'en voulait absolument pas, m'annonce qu'il pourrait battre le record de France du décathlon M55 s'il courait en moins de 5'17, mais il ne pense pas avoir les jambes pour le faire.

Moi, je ne sais pas quelle est ma place, qui est juste devant ou juste derrière et à combien de points ?

Je décide de m'accrocher à Eric parce que Marc est certainement passé devant moi au classement général avec ses bons lancers !

Tous les décathloniens au-dessus de 50ans sont dans la même course et je ne dois pas perdre de vue ce maillot vert !

JJacques part en cavalier seul, il veut le faire !

Je vois Marc prendre le large inexorablement, mais Eric reste longtemps à distance respectable jusqu'à une accélération progressive dans les 2 derniers tours. J'en produis une à mon tour dans le dernier 400, en me déchirant les entrailles, ce qui me permet de limiter les dégâts et de finir à 100m de lui.

Il savait, lui, qu'il ne pourrait pas combler l'écart conséquent qui nous séparait, mais ça m'a permis de faire un effort pour établir un chrono de 6'23, moins pire qu'il aurait pu être si j'avais su aussi...

Un objectif pour l'année prochaine : battre les 6'04 de Stéphanie !!!!! N'est-ce pas Joël ?!

Bon, y'a aussi les 64.09 de Malau !!!!!

J'ai du boulot !

Sinon Jean-Jacques Michel, en courant son 1500 en 5'13.77, a réalisé un nouveau record de France : 6530 points. Intouchable ! Bravo !

Pour les lecteurs qui sont encore là, quelle que soit la méthode utilisée pour y arriver genre sucrerie, chips, panachés, massage temporal ou trapézoïdal, voire hypnose, sachez que les épreuves combinées c'est génial ! Viendez les gens, viendez !

Désolé Patrice, tu voulais un petit récit...j'ai dérapé, oups ! Penta ou déca, pour toi, l'année prochaine ?