

Passage de flambeau

(100 km de Millau, 30 septembre 2023)



(crédit photo : Exo Dams)

La mort de Bételgeuse

J'étais bien loin de m'imaginer, au soir de ma dernière participation aux 100 km de Millau, le 28 septembre 2019 (compte-rendu à lire ici¹), qu'il me faudrait attendre quatre ans avant de revenir fouler les routes sud-aveyronnaises. La préparation de cette course de 2019 avait été très éprouvante (j'étais devenu papa au mois de juillet, juste avant de lancer mon plan d'entraînement, et il avait fallu cumuler mon travail dans la journée, les séances d'entraînement quotidiennes, et les nuits sans sommeil), et le soir de la course, je n'étais pas tout à fait sûr de vouloir rempiler l'année suivante. Mais, c'est un grand classique, on oublie les douleurs et on ne retient que les bons souvenirs — le soir de la course, on dit « plus jamais ça ! », et deux semaines plus tard, on coche déjà la date de l'édition suivante ...

Non, ce qui allait me tenir éloigné de l'ombre de la Pouncho, ce n'était pas la peur de souffrir, ou la difficulté de concilier l'entraînement avec le reste de mes occupations. C'a été, en 2020 et 2021, la pandémie de Covid-19, qui a chamboulé la vie de toute l'humanité, et notamment entraîné l'annulation de notre course fétiche. L'épidémie allait démarrer fin décembre 2019 en Chine, et se propager en quelques semaines sur toute la surface de la planète, tuant environ 1% de ses malades (donc des millions de personnes à l'échelle de l'humanité), et obligeant tous ceux qui le pouvaient à limiter leurs interactions, pour éviter de surcharger les hôpitaux. Le printemps 2020 a été vraiment étrange pour tout le monde, et parmi les innombrables conséquences de cette hibernation sociale, il a obligé les organisateurs de notre course à l'annuler cette année-là, et même l'année suivante.

Chacun peut s'amuser à repenser à ce qui l'occupait au tout début de l'année 2020, à ces petits tracas dérisoires qui s'appretaient à être balayés par la pandémie. En ce qui me concerne, je me souviens avoir été très préoccupé, dans les tout premiers jours de janvier 2020, par l'assombrissement soudain de l'étoile Bételgeuse, dans la constellation d'Orion. Les astronomes s'étaient aperçus que l'étoile avait perdu énormément de luminosité, et on commençait à imaginer qu'elle était sur le point d'exploser². J'aime beaucoup la constellation d'Orion (très visible en hiver, la saison où on regarde le plus les étoiles), sa forme est très reconnaissable, et cette étoile en particulier est très lumineuse. Cette étoile est visible, et immédiatement reconnaissable, depuis des millions d'années — les tout premiers êtres humains la regardaient, les astronomes grecs la connaissaient, les navigateurs de la Renaissance la repéraient ... et c'était peut-être notre génération, celle des humains du début du XXIème siècle, qui allait la voir disparaître, et qui allait devoir s'habituer à un ciel amputé de cette étoile emblématique. Je trouvais cette idée vertigineuse, et chaque soir en rentrant du travail en ce début janvier 2020, je regardais anxieusement Bételgeuse en pensant à tous ces Anciens avant moi, qui l'avaient contemplée si souvent, et dont la mémoire allait encore un peu plus sombrer dans l'oubli si ce repère intemporel venait à disparaître ...

Finalement, on le sait maintenant, c'est l'éjection d'une immense quantité de matière stellaire qui a provoqué la formation d'un nuage de poussière dans notre direction, et qui a obscurci temporairement l'astre immuable. Bételgeuse va très bien, merci pour elle — et c'est nous, misérables humains à la surface de notre planète, qui nous apprêtons à vivre des mois de tourments à cause d'un virus.

À ce détraquage mondial en 2020 et 2021 s'était ajouté, me concernant, un pépin de santé en 2022

1. Avec la refonte du site web de la course, en 2022, tous mes précédents comptes-rendus (que je ne mettais en ligne nulle part ailleurs) ont été perdus. Heureusement j'avais conservé une sauvegarde des textes bruts de chacun (mais sans les liens hypertexte, et pas toujours avec les photos). J'ai donc pu re-préparer chacun de ces comptes-rendus, en les illustrant avec des photos retrouvées dans mes archives, et qui semblaient correspondre aux légendes qu'en donnait le texte ; pour les liens hypertexte, j'en ai remis quelques-uns de mémoire, mais j'ai dû en oublier la plupart ... Cette nouvelle version de mes vieux comptes-rendus diffère donc probablement de l'ancienne, au moins par les liens hypertexte qui y apparaissent. Je les mets en ligne sur mon site web personnel, vous les trouverez à l'adresse http://www.normalesup.org/~seitz/CR_course_a_pied/Comptes-rendus_de_course.html, et je les copie aussi sur GitHub (et si jamais quelqu'un avait gardé une sauvegarde de ces vieux comptes-rendus, électronique ou même sur papier, je serais très intéressé de les revoir, ne serait-ce que pour corriger les erreurs de photos ou de liens hypertexte des nouvelles versions : on peut me contacter par email).

2. Enfin, comme elle se situe à plus de 500 années-lumière, tout ce qu'on voit lui arriver s'est en réalité produit il y a plus de 500 ans sur place. C'est par commodité de formulation qu'on dit que l'étoile semblait *sur le point d'exploser*, alors qu'elle l'avait été au début de la Renaissance.

(j'avais repris l'entraînement un peu trop brutalement après deux années de repos relatif pour cause de pandémie, et je m'étais fait une fracture de bassin au début de l'été). J'avais donc été dans l'incapacité de courir pendant tout l'été 2022, donc de participer aux premiers 100 km de Millau post-Covid. Quand j'avais compris que je ne pourrais pas y prendre part, je m'étais demandé ce qu'il y avait de plus intelligent à faire dans ce genre de circonstance. La réponse s'était rapidement imposée : j'allais proposer à Gabriel Noutary de le suivre à vélo sur sa course ! Gabriel, c'est ce jeune coureur tellement talentueux et tellement attachant, qui avait épater tout le monde à sa première participation en 2016 en démarrant comme un fou, en passant en tête au marathon dans un chrono à peine différent de son record sur marathon sec, et qui avait ensuite bravé la douleur sur les 58 derniers kilomètres pour finir, après tout, pas si mal malgré une tactique de course suicidaire (compte-rendu à lire ici). Il était revenu courir chaque année ensuite, améliorant son classement d'année en année, pour terminer 3ème en 2019, à la dernière édition pré-Covid (compte-rendu à lire ici).

Gabriel avait accepté avec enthousiasme que je me joigne à son accompagnateur officiel, Théo Vaissières, et c'est ainsi que j'avais pu assister, aux premières loges, à sa somptueuse victoire l'an dernier. Heureusement, d'ailleurs, que j'avais pu accompagner Gabriel : la journée magnifique qu'il nous a fait passer m'a permis d'oublier mon chagrin de ne pas être coureur moi-même cette fois. J'avais tenu à assister au départ de la course avant d'aller à vélo à Aguessac, et c'était avec un profond désespoir que j'avais vu les copains-copines se rassembler derrière la ligne de départ, encouragés par la musique que déversaient les haut-parleurs ; je pleurais à chaudes larmes pendant le compte à rebours, et dans le public, plusieurs spectateurs qui m'avaient reconnus étaient venus me consoler, me signifiaient, par signes, que je serais à nouveau dans le peloton un an plus tard. À ce moment-là, le matin du 24 septembre 2022, j'ai ressenti très durement le sacrifice que m'imposait ma fracture au bassin, et j'ai commencé, mentalement, ma préparation pour les 100 km de Millau 2023. De lassitude, de difficultés d'organisation, de fatigue après les biberons nocturnes, il n'était plus question comme trois ans auparavant. Je suis cent-bornard millavois, c'est ma seconde nature, et derrière la barrière le long de l'avenue Jean-Jaurès, côté trottoir plutôt que côté chaussée, je me sentais comme un poisson sorti de l'eau et qui s'étouffe la bouche ouverte sur la berge ...



La constellation d'Orion, photographiée le 10 octobre 2023. Bételgeuse a finalement passé une année 2020 très tranquille, beaucoup plus que nous. (crédit photo : Bernard Seitz)

Bilan carbone

Pendant cette fameuse journée du 24 septembre 2022, Gabriel m'avait parlé de ces nouvelles chaussures à lame de carbone, dont on dit tant de bien sur Internet. Toujours un peu méfiant devant les annonces publicitaires, je ne m'étais jamais intéressé à la question. Gabriel, lui, avait eu l'occasion

de mesurer les bienfaits de ce nouveau matériel : quelques mois avant Millau, il avait participé aux championnats de France à Belvès, qu'il avait terminés à la 4ème place. En discutant avec les trois premiers, il s'était aperçu qu'ils étaient tous équipés des fameuses chaussures à lame de carbone, qui restituent davantage d'énergie après les impacts que les chaussures habituelles. Gabriel avait prévu de courir un autre 100-bornes, dans le Pays basque, un mois plus tard : il s'était acheté les fameuses bottes de sept-lieues dans l'intervalle, et au Pays basque, il avait remporté la course en retranchant une douzaine de minutes à son chrono de Belvès, malgré la récupération incomplète en un mois, et malgré le relief, plus difficile dans le Pays basque. Avec sa modestie et son honnêteté habituelles, à son arrivée victorieuse à Millau, Gabriel avait d'ailleurs expliqué qu'il avait bénéficié de l'amélioration du matériel, et il minimisait la qualité de sa performance (moins de 7h05 à Millau !) par rapport à celle des coureurs qui avaient réalisé des chronos similaires avec des chaussures traditionnelles.

Encouragé par l'expérience de mon ami, j'avais donc décidé à mon tour d'essayer les fameuses chaussures à lame de carbone pour mes 100 km de Millau 2023. Mais, gêné dans ma reprise post-fracture par des déchirures aux mollets cet hiver, j'avais mis beaucoup de temps à retrouver un niveau d'entraînement correct, et ce n'est qu'au mois de juillet, juste avant de lancer ma préparation spécifique pour Millau, que j'étais allé acheter une paire de ces fameuses chaussures magiques.

Oui, parce que, comme en 2019, j'avais commencé l'année par une déchirure musculaire. Et, comme en 2019, un événement infiniment plus heureux était également venu raccourcir mes nuits, et allonger mon sourire : l'événement en question, une petite fille nommée Manon, est arrivé dans nos vies le 16 janvier, et c'est de la maternité de Montpellier que j'étais parti faire ma première séance d'entraînement de l'année 2023 😊

C'est donc avec les yeux cernés, mais des chaussures neuves pour les séances rapides, que j'ai démarré mon plan d'entraînement le lundi 17 juillet. Pour ma première course après 4 ans d'arrêt, je n'ai fait preuve d'aucune originalité, et c'est le plan d'entraînement de mes dernières courses que j'ai recyclé tel quel — vous trouverez ici le détail de toute ma préparation spécifique, les liens sont cliquables, ils donnent accès au détail des séances effectuées. J'allais préparer une allure 100-bornes de 4 min 20 / km, comme lors de mes dernières participations, et si effectivement les chaussures magiques me faisaient courir plus vite, j'adapterais l'allure sur les séances que je courrais avec.

L'essentiel de la préparation s'est bien passé (tout juste perturbé, à des degrés divers, par une guêpe irascible, un chien agressif et un âne vagabond), j'ai enchaîné les séances rapides, les séances longues et vallonnées sous le soleil, et les footings de récupération. Une semaine de vacances en famille dans les Alpes m'a donné l'occasion d'enquiller de gros dénivelés, et une semaine de vacances chez mes parents m'a permis de retrouver les routes de mon enfance, notamment pour les deux plus grosses sorties longues (de 3h30 et 4h15).

Las ! C'est justement au cours de cette grosse semaine d'entraînement, chez mes parents, que s'est déclarée progressivement une douleur sur la face externe de la cuisse droite. Elle me gênait très peu pendant les entraînements (elle disparaissait à chaud ; elle devait cependant modifier la forme de ma foulée, parce que je commençais à ressentir des douleurs de fatigue à des endroits inhabituels dans les cuisses, et très tôt pendant les séances), mais à froid, le reste de la journée, elle était vraiment gênante, et elle s'est aggravée avec le temps — la semaine suivante, de retour dans le Languedoc, je boîtais carrément les matins et les soirs, et s'il fallait se lever dans la nuit pour aller donner un biberon, j'avais beaucoup de peine à monter, et surtout à descendre, les escaliers.

Il a donc fallu faire sauter ma dernière semaine d'entraînement intensif (la semaine du 11 au 17 septembre), et consulter mon médecin du sport (le vendredi 15 septembre). Les symptômes lui évoquaient une tendinite, mais il n'y a pas de tendon, juste des muscles, à l'endroit douloureux ; une IRM et une échographie n'ont décelé aucune lésion : il m'autorisait à continuer à courir, la blessure semblait bénigne.

Le repos semblait la faire progressivement disparaître : pour minimiser les risques qu'elle m'enquinte le jour de la course, j'ai donc très peu couru pendant les deux semaines de quasi-repos qui précédaient la course (j'avais un programme très léger pour ces deux semaines, en comparaison des semaines précédentes ; mais finalement j'y ai même couru encore moins que ce qui était programmé).

Et c'est donc après trois semaines de repos presque total que je suis arrivé à Millau le soir du vendredi 29 septembre. Ma douleur à la cuisse droite n'était pratiquement plus perceptible à froid, elle allait probablement se faire discrète pendant la course.

Il m'est difficile d'identifier la cause de cette blessure : la charge d'entraînement ? Je ne pouvais en tout cas pas accuser les fameuses chaussures à lame de carbone : celles que j'avais achetées en juillet étaient certes très dynamiques, mais également très instables (j'avais l'impression de courir sur des talons aiguilles), et je les avais abandonnées après juste deux séances. J'avais ensuite acheté une paire d'un autre modèle (beaucoup plus stables), mais seulement en toute fin de plan d'entraînement, huit jours après l'apparition de la douleur ...

Bornes to be alive

C'est donc avec une famille agrandie que j'ai rejoint Millau la veille de la course : ma femme, Chu-Fan, et nos deux filles, Delphine et Manon, allaient retrouver mes parents, et ensemble ils viendraient nous encourager aux endroits habituels (le passage à Millau au marathon ; St-Rome-de-Cernon au km 60 ; le rond-point en contrebas de Tiergues aux km 66 puis 76 ; à nouveau St-Rome-de-Cernon au km 82, puis l'arrivée à Millau). Ils allaient également transporter des stocks d'eau et de boisson énergétique, pour pouvoir réapprovisionner les bidons de mes suiveurs à vélo : on attendait une grosse chaleur pour toute la journée, il fallait assurer la filière d'irrigation en Isostar ...

Et qui étaient-ils cette année, mes suiveurs à vélo ? Ils étaient au nombre de trois : un collègue autrichien de Montpellier, Bernd Schüttengruber ; un ami cycliste et coureur à pied dans mon club (Védas Endurance), Robert Llanos ; et un voisin VTTiste, St-Affricain d'origine, Jean-Claude Mas. Ils étaient tous les trois néophytes sur l'exercice, mais ils prenaient leur rôle très à cœur, et avaient minutieusement préparé la journée.

C'est avec Bernd et ma famille que je suis allé retirer mon dossard, à 20h le vendredi soir. L'heure tardive (maintenant que je suis le papa d'une grande fille scolarisée, je dois attendre la fin de l'école pour prendre la route) ne nous a pas permis de croiser autant d'amis que d'habitude, mais j'ai quand même eu le plaisir de retrouver plusieurs bénévoles très familiers, notamment Patrick Gineste, pilier de l'équipe historique d'organisation de la course, et Élise, qui vient souvent me voir après mes discours d'arrivée sur le podium ...

Après avoir récupéré mon dossard, le n°811 (les années de naissance de mes filles, mon numéro de dossard est un nombre premier), nous avons donné à mes parents les stocks de boisson pour le lendemain, ma femme, mes filles et eux sont allés s'installer dans le gîte que mes parents avaient réservé comme chacune des dernières années à Solanes, et Bernd et moi avons rejoint le mobil-home que j'avais réservé pour le week-end. Après un dîner gastronomique (riz blanc, thon en boîte et bananes), nous n'avons pas tardé à nous coucher. Malgré l'importance de la journée qui m'attendait le lendemain (mon premier Millau depuis 4 ans !) je n'ai pas eu de mal à trouver le sommeil, et la nuit a été excellente.

C'est le matin de la course, en arrivant au Parc de la Victoire, que j'ai vraiment retrouvé l'ambiance habituelle du peloton : une joyeuse foule multicolore, des coureurs qui hélaients leurs cyclistes, des embrassades, des rires, des regards concentrés, et, au-dessus de nous, la Pouncho d'Agast qui trônait au milieu d'un ciel bleu estival.

J'en avais tellement rêvé, de ce moment ! Les longues années perturbées par le Covid, ma fracture de l'an dernier, et les déchirures musculaires à répétition (moi qui ne me blessais jamais, j'avais connu ma première déchirure à l'hiver 2018–2019 ; depuis, sauf je crois en 2020, j'ai dû me déchirer au moins un mollet à chaque reprise ...), tout ça avait fini par me faire douter de ma capacité à courir encore Millau. Que de moments de doute, cet hiver, après une N^{ème} déchirure ! Que de désespoir, en constatant que j'avais perdu toute ma condition physique après ces années de quasi-sédentarité ! Que de frayeur, en contemplant le programme d'entraînement qu'il me faudrait suivre pour m'aligner à nouveau à Millau ! Et pourtant, à force de patience, d'entraînement rigoureux, j'avais fini, cet été 2023, par boucler un plan d'entraînement presque complet, et je retrouvais mon *monde d'avant*. Très rapidement, je me suis ré-acclimaté, je ne m'étonnais plus de retrouver mes habitudes passées, et

instinctivement, j'enchaînais les gestes du petit rituel d'avant-course (la vaseline sur les tétons et sur l'aine, le dépôt du sac en consigne, le footing d'échauffement derrière le peloton qui défilait, en cortège sur l'avenue de la République, pour rejoindre la ligne de départ ...).

J'avais laissé ma famille au Parc de la Victoire pour aller m'échauffer ; ils m'ont rejoint sur la ligne de départ, et Chu-Fan m'a enduit le visage, le cou et les épaules de crème solaire. Ma fille aînée, Delphine, a reproduit la petite cérémonie d'encouragement qu'elle avait inventée cet été avant mes plus grosses séances d'entraînement (celles qui me faisaient peur, et qui me faisaient multiplier les prétextes pour trouver toutes sortes de tâches ménagères à effectuer avant d'enfiler mes baskets ...) : elle m'a enlacé dans ses petits bras, et elle m'a dit à l'oreille : « Courage, mon petit papa ! ». J'en ai eu les larmes aux yeux, je l'ai serrée dans mes bras en la remerciant, et je suis retourné me placer parmi les coureurs.

C'est sur la ligne de départ que j'ai retrouvé Gabriel : j'avais plaisir à le revoir, cette fois en tant que coureur moi aussi ! Vingt-deux jours plus tôt, Gabriel était lui aussi devenu papa, de deux petits garçons nommés Peïo et Joan. Nous avions un peu échangé par message écrit, et j'ai enfin pu le féliciter de vive voix. À côté de nous, une autre vieille connaissance, Aurélien Connes, était fidèle au rendez-vous une nouvelle fois. Nous avons discuté tous les trois. Derrière nous, un autre coureur très attachant, Franck Derrien, qui pronostiquait une arrivée en vainqueurs, *ex aequo*, de Gabriel et moi. Franck avait déjà fait cette prédiction quelques jours avant la course sur les réseaux sociaux, et il se trouve que Gabriel et moi en avions chacun secrètement rêvé sans en parler — mais là, après mes trois semaines de coupure en fin de préparation, je me doutais que je n'étais pas au niveau. Il était difficile de prévoir comment se déroulerait la course, mais si jamais nous nous trouvions en tête, je craignais que Gabriel soit tenté de ralentir pour m'attendre, et faire cette jolie photo à l'arrivée, au détriment de son propre chrono. J'ai donc tenu à lui dire, sur la ligne de départ : « Ne m'attends pas, hein ! Tu as les moyens de faire moins de 7 h, ne va pas gâcher ça pour m'attendre ! ». La suite de la journée allait vite clarifier la probabilité que Gabriel et moi finissions ensemble ... mais elle allait aussi légitimer les ambitions que je plaçais dans la performance de mon ami !



Sur la ligne de départ, je cherche le sourire de Delphine. À côté de moi, en blanc (à gauche de moi sur la photo), Stéphanie Gicquel, qui allait survoler la course féminine, et battre le record féminin de l'épreuve. Derrière moi, concentré sur sa course à venir, Gabriel Noutary, qui allait survoler la course masculine. Et derrière Gabriel, en bleu, Aurélien Connes, qui allait prendre la 2^{ème} place. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Alors que tout le peloton attendait le signal du départ, le speaker a eu une phrase malheureuse ; il a dit quelque chose comme « Dans trois minutes, c'est le top départ ! », mais en insistant surtout sur la fin de la phrase. Résultat : beaucoup de coureurs n'ont pas entendu les trois premiers mots, et nous nous sommes tous élancés en déclenchant nos chronos ... pour nous arrêter quelques secondes plus tard, après avoir vu les grands gestes des bénévoles qui nous demandaient de nous arrêter et de retourner derrière la ligne. C'est à cette occasion que j'ai enregistré l'activité la plus courte parmi mes nombreux enregistrements GPS : un faux-départ ! On est plus habitués à voir ça sur 100 m que sur 100 km ...

Tout le monde est revenu de bonne grâce se replacer derrière la ligne de départ en rigolant, et un peu plus tard, à l'issue d'un compte à rebours en bonne et due forme, le speaker nous a libérés, cette fois pour de bon.

Quelle joie de dévaler l'avenue Jean Jaurès derrière la voiture ouvreuse et la nuée de motos qui l'accompagnaient ! J'avais rêvé ce moment depuis des années, j'avais même douté de sa possibilité — grisé de bonheur, je suis parti comme un fou, devant tout le monde, et je pleurais de joie. Gabriel s'est bien-tôt porté à ma hauteur, et c'est côté à côté que nous avons couvert les premiers hectomètres. Philippe Aubert, le speaker embarqué dans l'une des voitures officielles, commentait dans son haut-parleur : Gabriel et moi, les deux favoris de la course, avions déjà pris les commandes ...



Je redeviens moi-même. Aux côtés de Gabriel, j'ai du mal à retenir mes larmes : quel bonheur de courir à nouveau ma course préférée ! Devant nous, à scooter, Cyril et Salomé Compan. (crédit photo : Philippe Combes)

Nous courions beaucoup plus vite que mon allure prévue, et peu avant de sortir de Millau, j'ai levé le pied, et laissé Gabriel partir seul. Lui n'a pas faibli de la journée, et je n'allais plus le revoir jusqu'à la côte de Tiergues, où nous allions nous croiser dans l'après-midi ! J'ai ensuite été dépassé par quelques coureurs, principalement des marathoniens, mais aussi (j'allais l'apprendre plus tard, quand on m'annonçait 3^{ème} 100-bornard) par un 100-bornard qui allait réaliser une très jolie course, Toni

Caporale. Je me suis rapidement trouvé seul, et j'ai pu me caler à une allure confortable, un peu plus rapide que mon allure visée (d'après l'enregistrement GPS de ma course : autour de 4 min 10 / km, contre 4 min 20 / km visées). La douleur sur la face externe de la cuisse droite, qui avait tant perturbé la fin de ma préparation, restait très discrète, et elle est devenue imperceptible après le premier quart d'heure de course.

Comme chaque année, un scooter circulait entre les différentes grappes de coureurs pour filmer la course de l'intérieur. Cyril Compan, le pilote, et sa fille Salomé (assise à califourchon sur l'arrière du scooter, à l'envers, pour faire face aux coureurs qu'ils dépassaient), qui se chargeait de filmer, passaient fréquemment à côté de moi, ou s'arrêtaient sur le bord de la route pour filmer notre passage. J'étais heureux de les retrouver, je les ai salués bruyamment ; Cyril m'a répondu « Ça fait plaisir de te revoir ! », je lui ai répondu que ce plaisir était partagé 😊

En traversant la zone d'attente des accompagnateurs à vélo, à la sortie d'Aguessac (à partir du 7^{ème} km), j'ai eu le bonheur de croiser le regard de nombreux amis. J'aime beaucoup ce moment, les accompagnateurs à vélo, de part et d'autre de la route, forment comme une haie d'honneur, tout le monde a le sourire, personne n'a encore mal, on sent l'excitation de tout ce peloton de gens dévoués, parents, amis, conjoints, enfants, qui sont venus soutenir, encourager et alimenter leur coureur. J'y ai notamment reconnu Lionel Ozanne (100-bornard émérite, avec qui j'ai plusieurs fois couru les 100 km de Belvès, dont il était un fin connaisseur), Blandine Debayle-Koretzky (accompagnatrice vélo fidèle sur la course, et mère d'un champion et d'un ex-champion cyclistes, Victor et Clément, qui font sa fierté), Anne-Cécile et Emmanuel Fontaine (qui venaient accompagner à vélo leur fils Titouan), mon copain Patrick Proudhon, dont j'ai déjà souvent parlé dans mes comptes-rendus précédents (c'est un cycliste qui a l'habitude de venir profiter de la fermeture des routes à la circulation, pour la course, pour venir se mêler à la fête et circuler entre les coureurs ; nous avions fait connaissance par hasard à ma première participation, en 2010, il m'y avait accompagné une grande partie de la course, et depuis, sans avoir besoin de nous coordonner, nous nous retrouvons chaque fois à cet endroit), ... Je venais justement de retrouver Bernd et Robert, mes deux premiers accompagnateurs à vélo, et de leur prendre un bidon d'Isostar, au moment où j'ai reconnu et salué Patrick. Tout se passait comme lors de mes participations précédentes, et revivre ces moments que j'avais craint de ne plus connaître, retrouver tous ces visages amicaux, reconnaître ces paysages tellement familiers, me permettait d'exorciser les quatre années éprouvantes qui avaient suivi la course de 2019. Il n'y avait plus de Covid, plus de fracture, plus de déchirure — tout rentrait dans l'ordre.

Pélerinage

Sous le soleil de cette belle journée, je passais en revue les endroits remarquables du début de parcours : le piédestal de Fontaneilles, qui nous regarde passer du haut de son promontoire ; cette muraille naturelle qui se dévoile au détour d'un méandre du Tarn, le causse qui se trouve sur l'autre rive, entre Peyreleau et la Cresse, et qui monte tellement haut dans le ciel qu'il en obscurcit la vallée ; le château de Peyrelade, et son piton rocheux en équilibre au-dessus du vide ...

Depuis quelques kilomètres, j'entendais la foulée d'un coureur derrière moi, il s'était calé dans mon sillage et semblait vouloir suivre exactement la même vitesse que moi. Je ne le voyais pas, il restait derrière moi, mais le son de sa foulée commençait à me devenir familier. Nous avons traversé le Tarn, juste avant le semi-marathon, et j'ai désigné à mes accompagnateurs à vélo « le demi-pont » un peu en amont (un des cyclistes qui nous accompagnaient à ce moment m'a précisé le nom de ce pont à demi-emporté par une crue : le pont du Rozier).

C'est après avoir traversé la Jonte que commence, au passage au semi-marathon, la première petite côte de la journée, où j'aime bien tester mes sensations musculaires. J'ai monté la côte assez vite, avec toujours ce coureur mystérieux derrière moi. Les jambes répondraient bien, j'étais rassuré. C'est au sommet de cette côte qu'a été prise une photo que le *Journal de Millau* a utilisée pour illustrer un article posté en ligne pendant la course, et qui faisait le point sur le classement en cette fin de matinée.

C'est juste après cet instant que ma course a basculé. Après le sommet de cette première côte venait la première descente de la journée. J'ai voulu continuer à sonder mes sensations, et pousser

un peu fort, pour voir comment mes jambes répondaient en descente après avoir vu comment elles répondaient en montée. Las ! Ce petit effort en descente a rapidement déclenché des crampes dans mes deux cuisses, qui m'ont pratiquement figé sur place. Rétrospectivement, je me dis que mes trois semaines de repos presque total m'avaient fait perdre le bénéfice de ma préparation estivale, et que j'étais arrivé sur la course en déficit de condition physique. Avec mon départ un peu rapide, j'avais dû commencer à accumuler de l'acide lactique sans m'en rendre compte, et c'était cette accélération anodine, en descente, qui avait révélé le drame qui couvait depuis longtemps ...

J'ai tout de suite dû lever le pied, j'ai dit au coureur qui me suivait que je devais le laisser passer (je ne voulais pas le gêner), et en me dépassant il m'a expliqué être heureux d'avoir couru avec moi : il avait suivi mon plan de préparation (que je publie chaque fois dans mes comptes-rendus de course ; mes 100-bornes sont en *open source* ...), et me remerciait de ce partage. Cette précision m'a rappelé une petite anecdote : en fin d'été, le jour de la dernière sortie longue que m'avait permise ma blessure (la sortie de 3 h), j'avais reçu une notification électronique. Le site *Strava* m'informait que je venais de perdre le record que j'y détenais, pour la descente ou la remontée (je ne sais plus ; peut-être la descente suivie de la remontée) de la côte de Tiergues, versant St-Affrique. Le coureur qui venait de prendre le record l'avait fait au cours d'une séance de 3 h. Et quelques jours plus tôt, il avait aussi fait la même séance de fractionné que moi le même jour, et idem encore quelques jours plus tôt. Je m'étais dit, ce jour-là, que ce coureur devait suivre le plan d'entraînement que j'avais publié une année précédente ... Et donc là, sur la course, ce coureur qui m'accompagnait (Florian Artières) venait de me dire que c'était son cas ; je lui ai dit : « Ah oui, c'est toi qui a pris un CR sur la côte de Tiergues, il y a 3 semaines ? J'ai reçu la notificaiton et j'ai vu que c'était un coureur qui suivait le même plan d'entraînement que moi ! », ce qu'il a confirmé 😊

En tout cas moi, le jour de la course, je n'étais plus du tout en état de battre des records ... En cette fin de 23^{ème} kilomètre, les crampes irradiaient dans mes deux cuisses, je ne pouvais plus tenir l'allure visée, et les quelques descentes qui ont suivi ont été encore plus douloureuses. Au pointage électronique du km 25,5, je suis passé en 4ème position (très loin derrière Gabriel, déjà loin derrière Toni, et, à ce moment-là, pas encore très loin derrière Florian) :

Participants through checkpoint								
Checkpoint : Km 25 - km 25.00			Number checked : 1002			Number of participants expected : 0		
Pos	Time	Name	Club	Bib	Sex	Cat Pos	Variation	Hour of checkpoint passage
1	01:31:47	NOUTARY GABRIEL	S/L CLUB ATHLET...	1032	M	1	00:00:00	11:31:47 (30-09)
2	01:35:26	CAPORALE TONI		551	M	2	00:03:39	11:35:26 (30-09)
3	01:42:41	ARTIERES FLORIAN		929	M	3	00:10:54	11:42:41 (30-09)
4	01:43:09	SEITZ HERVE		811	M	4	00:11:22	11:43:09 (30-09)
5	01:44:48	CONNES AURELIEN		923	M	5	00:13:01	11:44:48 (30-09)
6	01:46:25	ASTRUC JEROME	S/L ES USSEL	805	M	6	00:14:38	11:46:25 (30-09)
7	01:46:40	LE MOING ANTOINE	S/L PAYS FONTAIS...	971	M	7	00:14:53	11:46:40 (30-09)
8	01:47:30	HERAULT ERIC	CA DU PAYS SALIM...	934	M	8	00:15:43	11:47:30 (30-09)
9	01:48:28	GICQUEL STEPHANIE		579	F	1	00:00:00	11:48:28 (30-09)
10	01:49:57	COUTANT TEDDY		319	M	9	00:18:10	11:49:57 (30-09)
11	01:51:39	WEGRZYN SIMON	AUNIS A. LA ROC...	627	M	10	00:19:52	11:51:39 (30-09)
12	01:52:22	COLSON FLORENT		183	M	11	00:20:35	11:52:22 (30-09)
13	01:52:50	MARTINACHE ARNAUD		1015	M	12	00:21:03	11:52:50 (30-09)
14	01:53:12	TOURNIER LUDOVIC		466	M	13	00:21:25	11:53:12 (30-09)
15	01:53:21	DEPOYANT CYRIL	S/L AIX ATHLE P...	920	M	14	00:21:34	11:53:21 (30-09)
16	01:53:37	CARABASSE JEREMIE		862	M	15	00:21:50	11:53:37 (30-09)
17	01:54:04	GRAHAM SHAUN		744	M	16	00:22:17	11:54:04 (30-09)
18	01:54:36	LUXEMBOURG NICOLAS		738	M	17	00:22:49	11:54:36 (30-09)
19	01:54:40	BRUSTIER PHILIPPE		712	M	18	00:22:53	11:54:40 (30-09)
20	01:55:03	JARLIER STEPHANE		754	M	19	00:23:16	11:55:03 (30-09)
21	01:55:46	DERRIEN FRANCK		137	M	20	00:23:59	11:55:46 (30-09)
22	01:55:48	GAQUIERE LUCAS	STADE RODEZ ATH...	979	M	21	00:24:01	11:55:48 (30-09)

Passages au pointage électronique du km 25,5. Capture d'écran de la page du suivi en direct de la course (page qui ne restera certainement pas éternellement en ligne, comme chaque année, donc j'en copie le début ici pour le pérenniser).

Je devais ralentir énormément, je me suis fait passer par plusieurs coureurs, sans parvenir à accrocher leur allure. Le premier coureur à me dépasser a été Aurélien Connes, avec qui je cours depuis longtemps à Millau ; il avait notamment signé deux 2^{èmes} places derrière moi, en 2016 et 2019.

Il était devenu clair que je ne serais pas en mesure de jouer les premiers rôles cette année, peut-être même pas de terminer la course. J'ai demandé pardon à Bernd et Robert de les avoir entraînés dans cette galère, après leur avoir dit que ça ne se terminerait pas bien cette fois ... Ils m'ont rappelé tout leur soutien, et m'ont encouragé. Je ne pouvais pas m'empêcher de voir un symbole dans ce qui venait de se passer : loin devant nous, Gabriel avait toujours été mon chouchou depuis notre rencontre en 2016, je l'avais vu grandir en expérience et en résultats d'année en année ; Florian, qui m'avait suivi pendant une dizaine de kilomètres, jusqu'au déclenchement de mes crampes, me disait qu'il avait suivi mon plan d'entraînement. Et Aurélien, deux fois mon dauphin par le passé, allait enfin terminer devant moi. Je l'ai expliqué à Bernd et Robert : on était en train d'assister à un passage de relais, ces trois coureurs qui, tous à leur manière, avaient été en quelque sorte mes disciples, s'émancipaient aujourd'hui, et ma place était maintenant derrière eux ...

Quoi qu'il en coûte

Dans les quelques kilomètres qui ont suivi, j'ai souffert raisonnablement quand le terrain était plat ou en montée³. Mais la moindre descente relançait des douleurs insupportables ; à la fin du 27^{ème} kilomètre, j'ai eu besoin de m'arrêter pour étirer les deux quadriceps : j'y arrivais à peine, le simple fait de lever le talon derrière mes fesses me coûtait des souffrances incroyables. Une fois en position, je pouvais étirer les muscles, et la douleur se calmait. Mais elle est revenue en quelques secondes ... Sur une descente anodine, au 28^{ème} kilomètre, j'ai même dû marcher, les impacts de la course m'étaient trop douloureux. Je poussais des cris de douleur, ceux qui me viennent parfois après le 90^{ème} kilomètre — mais ce jour-là, ils avaient plus de 60 km d'avance ...

Parfois une petite côte me faisait changer de posture, et les crampes se calmaient. Robert, derrière moi, essayait de me raisonner, de m'expliquer que ce n'était qu'un mauvais passage, et que les sensations se normaliseraient. C'est vrai qu'à la réflexion, je me sentais presque dans un état normal dans les côtes ; j'ai dit à Robert : « Tu as raison ! Allez, il faut que je me remette la tête à l'endroit ! ». À ce moment, Aurélien était encore visible devant nous, avec juste quelques décamètres d'avance. Mais à la descente suivante, patatas, la souffrance physique me minait à nouveau, mon allure s'effondrait, et toutes mes belles intentions avec.

Dans cet état, je ne voyais pas comment je réussirais à terminer mes 100 km. Même le marathon, pour rentrer à Millau, allait être un calvaire. La question m'est donc venue : fallait-il abandonner ? L'évocation de cette éventualité m'a horrifié ; j'étais venu courir mes 100 km, j'étais venu retrouver mes routes millavoises après quatre longues années de sevrage, et il allait falloir s'arrêter avant de les avoir toutes retrouvées ? Il n'en était pas question ; de toute façon, j'étais venu pour souffrir, non ? Je ne pouvais pas faire ça à ma course préférée.

Et je ne pouvais pas non plus faire ça à mes valeureux adversaires ! Je me suis souvenu du déroulement de la course en 2015, lors de ma première victoire (compte-rendu à lire ici). Ce jour-là, j'étais parti plus prudemment que mes trois principaux adversaires (Michaël Boch, Mickaël Jeanne et Jérôme Chiotti), qui s'étaient probablement émulés les uns les autres, et qui avaient couru trop vite sur les deux premiers tiers de la course. Michaël Boch, notamment, était mal en point dans la première ascension de la côte de Tiergues, et ç'avait été un vrai choc pour moi : Michaël était, et reste toujours, ma grande référence en matière de 100-bornes. Mon premier 100-bornes (Millau 2010), c'est lui qui l'avait gagné — avec une fraîcheur impressionnante. Mon deuxième 100-bornes (Millau 2011), c'était lui aussi, pourtant seulement deux semaines après avoir participé au championnat du monde ! Il avait aussi remporté de nombreuses autres courses, et notamment Millau en 2012, et Belvès en 2015, où je courais également. C'est bien simple : chaque fois que j'avais couru avec lui, il avait remporté la

3. Le photographe officiel du 30^{ème} km se trouvait, comme toujours, en haut d'une petite bosse. Je devais faire une drôle de tête quand nous sommes passés devant lui, mais au moins, je ne marchais pas ...

course ! Et là, le 26 septembre 2015, il était revenu à Millau après deux ans d'absence, et pour moi, naturellement, il était le plus grand favori. Quelle surprise d'apprendre qu'il était en difficulté ! On me le disait même au bord de l'abandon ! Quand je l'avais dépassé, au km 65, il m'avait longuement encouragé, et conseillé sur ma gestion de course. Quelques kilomètres plus loin, j'avais dépassé Mickaël Jeanne, puis Jérôme Chiotti, et donc pris la tête de la course au km 72, pour ne plus la quitter. Jérôme allait abandonner, et Michaël Boch allait dépasser Mickaël Jeanne, pour finir à la 2^{ème} place, 6 minutes derrière moi. Sur le podium à l'arrivée, il a expliqué avoir beaucoup souffert, et il avait effectivement pris la décision d'abandonner ... mais quand il a appris que je m'apprêtais à le dépasser, il a compris que j'allais gagner la course ce jour-là, et il s'est dit que ma victoire serait plus belle si son nom apparaissait derrière le mien au classement. Mais pour ça, il devait terminer la course ... Il s'était donc interdit d'abandonner, et, alors qu'il était à bout de forces, il s'était imposé un long calvaire de plus de 30 kilomètres, juste pour me faire l'honneur de figurer derrière moi au classement. J'avais été bouleversé de cet hommage, du sacrifice qu'il avait représenté, de la beauté sublime de ce geste. De ma vie, c'est le plus beau cadeau qu'on m'a fait, et j'en suis infiniment reconnaissant à Michaël.

Et donc, là, autour du 30^{ème} kilomètre de la course de 2023, alors que j'avais de la peine à mettre un pied devant l'autre, je me suis dit que j'étais en situation de faire le même cadeau à Gabriel, à Aurélien, et à tous ces autres coureurs qui m'avaient dépassé, ou qui allaient le faire au cours de la longue, très longue journée qui s'annonçait. Je me sentais incapable de terminer la course, mais il allait falloir trouver moyen de le faire, parce que je le voulais : pour moi, pour la course, pour mes concurrents.

J'ai donc dit à Bernd et à Robert que je refusais d'abandonner. Je leur ai demandé : « Vous êtes attendus, ce soir ? ... Parce que ça va être long. Long et douloureux ... », et, toujours dévoués, ils m'ont rassuré : ils allaient rester avec moi le temps qu'il faudrait ...

C'est un long chemin de croix qui venait de débuter, et j'ai eu des heures pour bien savourer toutes les souffrances que ma décision impliquait ... Des coureurs me dépassaient, j'avais arrêté de les compter, je ne pensais plus du tout à la performance — je ne pensais qu'à mes cuisses qui me faisaient souffrir à chaque impact. Parfois, une voiture officielle nous dépassait, j'y reconnaissais Jacques Brefuel (le président du club organisateur, le SOM Millau athlétisme), Philippe Aubert (le speaker embarqué ; l'autre speaker, Philippe Duperrain, était lui dans la salle du Parc de la Victoire), Jean-Pierre Lucas (l'homme qui a participé aux 45 premières éditions de la course, sans exception, et qui maintenant qu'il ne la court plus, vient suivre la course dans les voitures officielles), ... Ils me demandaient comment ça allait, je leur répondais par une moue significative, qui ne me demandait aucun changement d'expression, puisque je grimaçais en permanence ...

Je pense que c'est vers ce moment de la course qu'a été prise la photo qui illustre la page de couverture de ce compte-rendu (je remercie Damien pour l'autorisation de la publier ici !) : sur mon visage, les yeux plissés de douleur, les dents serrées, et derrière moi, encore plus concentré, Robert qui s'apprête à me tendre un bidon.

Une autre photo prise par Damien, à peu près au même moment, et qui montre ma grimace de profil plutôt que de face :



(crédit photo : Exo Dams)

Les kilomètres ont été longs, mes amis, Bernd et Robert, m'encourageaient du mieux qu'ils pouvaient, et m'alimentaient souvent. J'ai demandé à Robert d'appeler mes parents pour leur expliquer la situation (il ne fallait pas qu'ils s'inquiètent de ne pas me voir passer au marathon à 13h). Parfois une descente m'obligeait à marcher ; parfois, je devais m'arrêter pour m'étirer, en m'appuyant contre un arbre, ou même contre Bernd, qui s'était arrêté à côté de moi. En courant, pour détourner mon attention de la douleur qui irradiait de mes cuisses, je m'imaginais tout le parcours qui restait, les côtes de la deuxième boucle, et surtout leurs descentes ... Oui oui, c'est en me faisant peur avec les douleurs à venir, que je tâchais de ne pas penser aux douleurs présentes ...

Nous sommes finalement arrivés à Millau, et à partir de la place du Mandarous, nous avons croisé quelques-uns des coureurs qui me précédaient (il me semble que c'est Aurélien qui la traversait quand nous sommes arrivés sur la place). Quand nous sommes entrés dans le Parc de la Victoire, Bernd et Robert se sont dirigés vers l'emplacement réservé aux accompagnateurs à vélo, qui était aménagé à l'entrée du parc. J'ai remonté l'allée vers la salle, et j'ai trouvé ma famille, ainsi que mes amis Philippe et Florence, sur la droite de l'allée, derrière les barrières. Ils m'applaudissaient, m'encourageaient, mais de mon côté le cœur n'y était pas ... Je me suis arrêté à leur hauteur, pour leur décrire mes douleurs. Mon père m'a dit « Alors arrête ! », je lui ai dit que je ne voulais pas. J'allais leur imposer une longue journée à me regarder souffrir ... Rétrospectivement, je trouve une certaine similitude avec ce que je leur avais imposé pendant une bonne partie de mon adolescence : je faisais du cyclisme, mais d'une part j'ai eu un développement physique un peu tardif (et à cet âge, ça fait une grosse différence, j'étais un enfant qui courait contre des presqu'adultes), et surtout, pendant longtemps j'ai été terrorisé dans les pelotons — il suffisait que ça frotte un peu pour que je me laisse déborder par tout le monde. Et chez les minimes et les cadets, les courses partaient à fond de train dès le coup de pistolet, ça frottait du début à la fin — résultat : j'étais lâché dès le premier kilomètre, je faisais toutes mes courses tout seul, loin derrière le peloton, qui me prenait des tours d'avance au fil de la course (je me laissais sagement doubler sans pouvoir prendre les roues), et mes parents passaient donc tous leurs dimanches

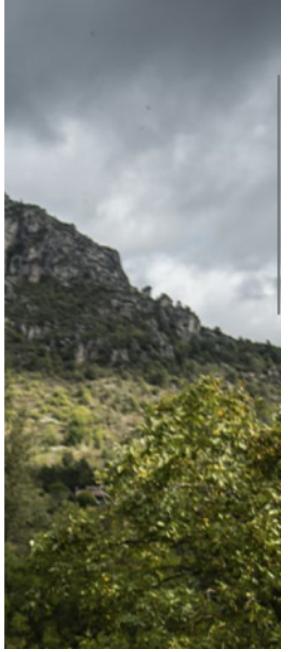
à venir, aux quatre coins du département, regarder leur fiston se faire enrhummer par tout le monde dès les premières minutes de course. Mais comme je refusais obstinément d'abandonner, je tournais quand même en rond sur le circuit pendant aussi longtemps que les autres. Et à la fin de la course, on rentrait à la maison, et jamais, jamais, un mot de reproche ou une moquerie. Il y aurait pourtant eu de quoi ! Mais non, ils voyaient comme j'aimais le vélo, et ils venaient, souvent en traînant mes trois frère et sœurs avec nous, me voir faire mes courses tout seul dans le vent. D'ailleurs, à force d'abnégation, et après avoir enfin pris un peu de muscle, j'avais fini par tenir les roues du peloton, et même, parfois, à faire quelques jolis résultats. Mais il leur avait fallu endurer des années de ce spectacle désolant ...

Là, trente ans plus tard, en course à pied plutôt qu'à vélo, je leur imposais un peu la même chose. Et ils m'ont compris comme ils me comprenaient à l'époque, et m'ont regardé repartir en grimaçant vers la salle du Parc de la Victoire ...



Dans le Parc de la Victoire, en arrivant au marathon. Si si, je suis heureux de retrouver ma famille, et mes amis Philippe et Florence (sur la gauche de la photo) ... Derrière moi, un concurrent du 100-bornes (Teddy Coutant) et un concurrent du marathon (Jimmy Joge) s'apprêtent à me dépasser. (crédit photo : Bernard Seitz)

Pendant ce petit arrêt, j'avais été dépassé par un 100-bornard et par le 3^{ème} concurrent du marathon, et quand je suis entré dans la salle, les speakers étaient en train de commenter son arrivée. Nous, 100-bornards, passions au pied du podium, pour ressortir aussitôt par une autre porte, où se trouvait le détecteur du 2^{ème} pointage électronique de la course. Avant de ressortir, j'ai interpellé Philippe Aubert, le speaker, pour le saluer. Pendant la matinée, en voiture, il avait bien vu dans quelle détresse je me trouvais : il m'a lancé un regard interrogatif, en faisant un signe avec les mains : « Tu abandonnes ? ». J'ai répondu par la négative, et je suis ressorti de la salle. Au pointage électronique, j'étais maintenant 9^{ème}, je passais au marathon en 3h10 (j'avais prévu d'y passer en 2h55) :

Participants through checkpoint

Checkpoint : Km 42 Millau - km 42.195 Number checked : 973 Number of participants expected : 15

Filter (Pos) : 1 - 50 [end of list]

Pos	Time	Name	Club	Bib	Sex	Cat	Pos	Variation	Hour of checkpoint passage
1	02:38:37	NOUTARY GABRIEL	S/L CLUB ATHLET...	1032	M	1	00:00:00	12:38:37 (30-09)	
2	02:51:03	CAPORALE TONI		551	M	2	00:12:26	12:51:03 (30-09)	
3	02:59:14	CONNES AURELIEN		923	M	3	00:20:37	12:59:14 (30-09)	
4	03:02:53	ARTIERES FLORIAN		929	M	4	00:24:16	13:02:53 (30-09)	
5	03:05:45	HERAULT ERIC	CA DU PAYS SAUM...	934	M	5	00:27:08	13:05:45 (30-09)	
6	03:06:10	LE MOING ANTOINE	S/L PAYS FONTAIS...	971	M	6	00:27:33	13:06:10 (30-09)	
7	03:06:49	ASTRUC JEROME	S/L ES USSEL	805	M	7	00:28:12	13:06:49 (30-09)	
8	03:09:38	COUTANT TEDDY		319	M	8	00:31:01	13:09:38 (30-09)	
9	03:10:00	SEITZ HERVE		811	M	9	00:31:23	13:10:00 (30-09)	
10	03:10:40	GICQUEL STEPHANIE		579	F	1	00:00:00	13:10:40 (30-09)	
11	03:13:06	WEGRZYN SIMON	AUNIS A. LA ROC...	627	M	10	00:34:29	13:13:06 (30-09)	
12	03:13:55	TOURNIER LUDOVIC		466	M	11	00:35:18	13:13:55 (30-09)	
13	03:13:56	MARTINACHE ARNAUD		1015	M	12	00:35:19	13:13:56 (30-09)	
14	03:14:28	COLSON FLORENT		183	M	13	00:35:51	13:14:28 (30-09)	
15	03:14:32	DEPOYANT CYRIL	S/L AIX ATHLE P...	920	M	14	00:35:55	13:14:32 (30-09)	
16	03:14:57	LUXEMBOURG NICOLAS		738	M	15	00:36:20	13:14:57 (30-09)	
17	03:16:25	CARABASSE JEREMIE		862	M	16	00:37:48	13:16:25 (30-09)	
18	03:18:34	GAQUIERE LUCAS	STADE RODEZ ATH...	979	M	17	00:39:57	13:18:34 (30-09)	
19	03:19:39	FOUCAUD ERIC	COGNAC AC	328	M	18	00:41:02	13:19:39 (30-09)	
20	03:20:01	TASSIE ANTHONY		1075	M	19	00:41:24	13:20:01 (30-09)	
21	03:20:32	JARLIER STEPHANE		754	M	20	00:41:55	13:20:32 (30-09)	
22	03:21:40	THOMAS SYLVAIN	STADE RODEZ ATH...	693	M	21	00:43:03	13:21:40 (30-09)	

Passages au pointage électronique du km 42,2. Capture d'écran de la page du suivi en direct de la course.

Ils étaient donc plusieurs à envisager que j'abandonne (un peu avant je crois, dans la traversée de Millau, un spectateur qui m'avait reconnu et qui, me voyant aussi lent, avait dû comprendre que quelque chose ne tournait pas rond, m'avait aussi demandé si j'abandonnais — piqué par sa question, je m'étais écrié « Jamais ! »). J'ai eu l'occasion d'en parler avec mes parents après la course, qui avaient discuté avec pas mal de monde au bord de la route : le plus souvent, quand un des favoris connaît une défaillance, et qu'il devient clair très tôt dans la course qu'il ne gagnera pas, il préfère abandonner, peut-être pour se préserver pour d'autres courses à venir. Ce n'était pas la disposition d'esprit dans laquelle j'étais : je ne cours plus qu'une course dans l'année (il devient difficile de tout concilier avec les occupations professionnelles et la vie familiale), donc si j'abandonne ma course, j'ai perdu toute ma saison ... Et aussi, à partir du moment où les crampes ont ruiné toutes mes ambitions, j'ai un peu oublié que j'avais été un favori avant le départ de la course, que je l'avais déjà gagnée plusieurs fois, et que quelques heures plus tôt, j'ambitionnais encore réalistelement de la gagner à nouveau. Non, je m'étais tout de suite senti à nouveau comme lors de mon premier Millau, en 2010, où je venais, en parfait inconnu, découvrir la course, sans que personne n'attende quoi que ce soit de moi. Peut-être que la longue interruption de 4 ans, depuis ma dernière victoire, a facilité ce changement d'état d'esprit. En tout cas j'avais remis ma fierté dans ma poche, je ne me vexerais pas de terminer en anonyme au cœur du classement, et l'abandon me semblait plus infâmant qu'une 100^{ème}, 500^{ème}, 1000^{ème} place.

En redescendant l'allée de platanes, j'ai croisé Stéphanie Gicquel, la première féminine, qui avait une très belle allure (elle allait d'ailleurs me dépasser 500 m plus loin, très concentrée, la foulée légère, bien gainée, en pleine possession de ses moyens — elle allait me faire une grosse impression en me dépassant). Je suis repassé devant ma famille et mes amis, qui m'ont encouragé vivement ... et c'est là que je me suis souvenu que j'avais prévu qu'ils ravitaillent Bernd et Robert avec des bidons pleins. Zut ! Bernd et Robert attendaient à l'entrée du parc, ils devaient se désespérer de trouver ma famille, alors qu'elle était là, 50 m plus loin. J'ai donc demandé à mes parents d'apporter des bidons d'Isostar à Bernd et Robert (on s'était mal compris, ils ont été surpris de la demande). Quelques secondes plus tard, je retrouvais mes deux accompagnateurs, je leur ai dit que ma famille était à l'intérieur du parc, et qu'ils allaient leur apporter des bidons. Ils ont tout de suite eu le réflexe de me proposer de se

séparer : Bernd allait continuer à m'accompagner, tandis que Robert allait récupérer les bidons auprès de ma famille avant de nous rattraper.

Comme nous nous étions mal compris, mes parents n'avaient pas dissout la poudre d'Isostar dans l'eau, et tout ça se trouvait dans leur voiture, un peu plus loin. Robert a donc été séparé de nous pendant plusieurs minutes, et c'est seulement avec Bernd que je suis ressorti de Millau. Alors que nous entamions la redescente de l'avenue de la République (la pente n'est vraiment pas raide, mais cette dérisoire micro-descente me faisait grimacer de douleur), un agent de sécurité, qui régulait le trafic sur le petit rond-point pavé devant le Parc de la gare, m'a dévisagé et m'a demandé : « Il vous reste combien de kilomètres ? ». Je lui ai répondu « 58 ! » et il a ouvert de grands yeux. Je devais donner l'impression d'être à l'agonie, plusieurs kilomètres avant la mi-course ...

Juste avant de traverser le Tarn, nous sommes passés au « rond-point d'Erick », que je nomme d'après ce bénévole toujours très chaleureux, et que j'ai plaisir à retrouver chaque année. Cette fois, je passais devant lui à petite vitesse, et à un classement inhabituel. Je lui ai dit, en passant, que des crampes me faisaient souffrir depuis des kilomètres. Lui aussi m'a demandé si j'allais abandonner, et devant ma réponse il a eu un réflexe paternel : « Ne va pas te faire mal, quand même ! ». Je lui ai répondu : « On est venus là pour ça ! » 😊

Sur le pont Lerouge, sur le Tarn, se trouve la borne du 98^{ème} km, dans l'autre sens de circulation. Je l'ai désignée à Bernd, en lui disant « On sera contents, hein, quand on repassera là ! ». Je nous imaginais arrivant de nuit, éreintés, moi probablement en train de marcher, et soulagés de trouver cette borne qui marque l'entrée dans la ville, en toute fin de course ...

Robert nous a rejoints un peu plus loin. Nous avons commencé à monter le faux-plat qui allait nous amener à Creissels. Je pensais à Jean-Claude, le troisième membre de mon équipage d'accompagnateurs : il allait nous attendre au km 49, je lui avais dit que je prévoyais d'y arriver vers 13h30, mais forcément, dans les nouvelles circonstances, on serait en retard au rendez-vous, et il allait s'inquiéter ... J'ai donc demandé à Robert de l'appeler, pour l'avertir de notre retard — et le mettre au courant de l'ambiance.

C'est après Creissels, dans la suite du faux-plat, que nous avons aperçu, arrêté sur la gauche de la route et assisté de son suiveur à vélo, Florian Artières, ce coureur qui courait en ma compagnie au moment tragique où j'avais été saisi de crampes. Florian était à son tour victime d'une belle défaillance ; nous avons échangé un encouragement. Il allait finalement repartir, et boucler sa course en 10h43.

La petite descente de Raujolles (celle qui, dans l'autre sens en fin de course, constitue la petite montée du 95^{ème} kilomètre, qui vient après la longue descente de la côte du viaduc) a relancé mes crampes, et il a à nouveau fallu m'arrêter pour, péniblement, m'étirer les quadriceps (sur l'enregistrement GPS de ma course, c'est l'arrêt à t=3h40). À nouveau, le soulagement n'a pas duré, mes douleurs m'ont assailli dès que j'ai repris la course ; je n'allais plus faire d'arrêt pour m'étirer, ça ne servait visiblement pas à grand'chose ...

Robert avait pris un peu d'avance, mais il avait dû s'arrêter en voyant que je m'étirais sur le bord de la route. Nous l'avons rejoint à la sortie du rond-point, au pied de la côte du viaduc, la première des quatre grosses côtes de la course.

Par bonheur, comme sur les petites côtes qui l'avaient précédée, les crampes se sont beaucoup atténuées dès que j'ai commencé à grimper. Ça doit être une question de posture générale, ou de forme de l'impact du pied au sol ; je retrouvais un peu de répit. Je l'ai dit à Bernd et Robert, et nous avons monté la côte à une allure qui était somme toute assez médiocre (les cuisses restaient fatiguées de mes crampes passées), mais certainement pas autant que dans les descentes où je devais marcher.

Nous avons retrouvé Jean-Claude comme prévu un peu avant le sommet. Il s'est joint à nous, et Bernd et Robert l'ont informé du déroulement des événements. Nous sommes passés groupés devant le photographe du 50^{ème} km, et nous avons entamé la descente. Je commençais à être intime avec mes crampes, je savais ce qui leur plaisait et ce qui ne leur plaisait pas : là, il fallait s'attendre à ce que cette longue descente les réveille ... et ça n'a pas loupé. Dès les premières foulées, les cuisses se sont à nouveau tétanisées à chaque impact, j'étais obligé de courir à toute petite vitesse, en réprimant des cris de souffrance ...

C'est dans le début de la descente que la voiture officielle de Jacques Brefuel, l'organisateur de la course, nous a dépassés. Jacques a vu ma démarche pitoyable, mon visage grimaçant, et lui aussi m'a posé la question : « Tu vas abandonner ? ». Entre deux rictus de douleur, je lui ai répondu : « Non ! Une course, ça se respecte ! ». Il s'est éloigné, nous n'allions plus le revoir de la journée, jusqu'à l'arrivée — où, justement, il allait raconter ce petit échange ...

La douleur est devenue tellement intense qu'il a fallu à nouveau que je me mette à marcher. Bernd, Robert et Jean-Claude, les pauvres, étaient crispés sur leurs freins derrière moi, et je leur ai dit qu'il serait sans doute souhaitable qu'ils fassent la descente sans m'attendre, pour ne pas user leurs freins pendant des kilomètres. De toute façon, ils m'avaient très bien ravitaillés jusqu'ici, je pouvais faire cette descente sans assistance, et eux apprécieraient sans doute de se détendre un peu les épaules. Ils ont fini par se laisser convaincre, mais à la condition que Bernd reste avec moi : Robert et Jean-Claude ont donc lâché leurs freins, ils ont filé en roue libre jusqu'à St-Georges-de-Luzençon, et c'est en compagnie de Bernd que j'ai marché pendant de longues minutes. À deux petites reprises, je me suis fait violence pour me remettre à courir, mais immédiatement il a fallu s'arrêter et reprendre la marche. Naturellement, de nombreux concurrents m'ont dépassé pendant ce long épisode (je vois, à l'enregistrement GPS de ma course, qu'il a duré 22 minutes, de t=4h01 à t=4h23 ...).

Un coureur nous a dépassés, accompagné de sa suiviseuse à vélo, qui était équipée d'un haut-parleur pour lui jouer de la musique. Comme si la situation n'était pas déjà assez infâmante, c'est donc au son des « Bobos » de Renaud que nous avons perdu une nouvelle place au classement ... 😊

Je n'ai évidemment pas compté les coureurs qui nous dépassaient, ça faisait longtemps que ce genre de préoccupation m'avait abandonné. Mais nous avons pu déterminer, *a posteriori*, que j'étais en 21^{ème} position en arrivant à St-Georges, en bas de la descente.

Au milieu de ce sombre tableau, fait de souffrances physiques, de découragement, et de musique naze, une jolie petite bonne nouvelle m'attendait avant l'entrée dans le village : sur la gauche de la route, trois personnes avaient installé des chaises pliantes et une table de jardin, sur laquelle elles avaient posé le *Journal de Millau* consacré à la course, pour y cocher les numéros de dossards des coureurs qui passaient. Ça faisait des années que je n'avais plus vu ces spectateurs attentifs, même avant l'interruption Covid — je ne sais plus de quand datait notre dernière rencontre, mais c'était bien avant 2019. Dans une interview que j'avais donnée à Gilles Bertrand, pour le site *Live Aveyron*, j'avais évoqué cette petite scène, et ces spectateurs si attachants. Je ne les avais plus vus depuis longtemps, j'espérais qu'ils allaient bien ... J'ai donc eu la réponse pendant ma course, vers le 53^{ème} km : elles allaient très bien, et avaient retrouvé leur habitude de cocher les numéros de dossard des coureurs qui passaient devant la maison ! Nous avons échangé quelques mots : comme je marchais, l'homme du groupe m'a encouragé en m'annonçant que je trouverais du pastis au ravitaillement de St-Georges ...

Jamais sans mes filles

Robert et Jean-Claude nous attendaient justement à ce ravitaillement (ils avaient eu la bonne idée de remplir les bidons avec de l'eau plutôt qu'avec un éventuel pastis), je m'étais remis à courir depuis que la route s'était aplatie.

C'est à la sortie de St-Georges que commence le passage qui est, habituellement, le plus difficile moralement : ce long faux-plat de 7 km entre St-Georges et St-Rome, où les sensations se dégradent très vite, la fatigue monte alors que l'allure baisse, et tout ça, dans un décor qui ne permet pas de prendre conscience que la route monte (le faux-plat suit le Cernon, qui serpente dans un paysage boisé, on n'a pas une visibilité suffisamment longue pour percevoir le dénivelé — on a donc l'impression de s'user sur une route plate, c'est mentalement assez éprouvant). Mais cette année, tout était différent, les descentes, habituellement faciles, étaient devenues difficiles, mais ce faux-plat montant, qui atténue mes douleurs, m'a offert un répit bienvenu. D'autant qu'il se mettait à faire très chaud (la température a dû dépasser les 30°C, je pense que je n'avais encore couru Millau sous une telle chaleur, même en 2016) : j'aime beaucoup la chaleur, et là, en début d'après-midi, on atteignait le pic de la journée.

Réiproquement, pour les concurrents qui venaient de me dépasser, la difficulté de ce segment de course, et la chaleur, ont commencé à flétrir les allures, et nous avons fini par apercevoir, au bout des lignes droites, le dernier coureur qui m'avait dépassé dans la descente. Mes trois accompagnateurs se réjouissaient de me voir, très doucement, petit à petit, raccourcir la distance qui nous séparait de lui ... Nous avons fini par le dépasser, puis un autre, puis encore un autre. L'hémorragie était stoppée, je ne perdais plus de place au classement, je commençais même à en reprendre !

Un bonheur ne vient jamais seul : ma famille devait nous attendre à St-Rome. La timide embellie que je venais de connaître dans le faux-plat était toute relative (je n'avais pas accéléré, mes cuisses ne me le permettaient pas, je me traînais à un piteux 5–6 min / km ; c'est surtout que les autres coureurs avaient ralenti) ; c'était donc avec un gros retard que nous allions arriver dans le village. Robert a appelé ma famille pour les prévenir : ils étaient déjà sur place, alors que j'estimais qu'il nous faudrait encore une vingtaine de minutes pour y arriver. Quand nous sommes finalement arrivés, nous avons d'abord trouvé mon père, qui nous a pris en photo, puis ma mère, ma femme et nos deux filles.



À l'entrée dans St-Rome (km 60). Je n'avance toujours pas bien vite, mais j'ai repris trois places au classement, modeste entame de *Reconquista* aux heures les plus chaudes de la journée. Derrière moi, de gauche à droite : Bernd, Jean-Claude, et Robert. (crédit photo : Bernard Seitz)

Ma grande fille, Delphine (4 ans) a couru à ma rencontre, et je me suis arrêté pour lui faire un gros câlin. Elle me répétait ses encouragements de la ligne de départ : « C'est bien, mon petit Papa ! Courage, mon petit Papa ! » 😊 Quant à Manon (8 mois et demi), elle avait appris à applaudir ! C'est sa nourrice, Nathalie, qui le lui avait appris dans la semaine, en prévision de la course. Aux encouragements de mes parents, de ma femme et de sa grande soeur, elle joignait donc ses applaudissements et ses sourires ...

Bernd, Robert et Jean-Claude en ont profité pour échanger des bidons vides contre des pleins, et nous sommes ressortis du village, pour attaquer la côte de Tiergues. Sur la première rampe de la côte, à leur emplacement-fétiche, mes amis Philippe et Florence m'encourageaient de leur mieux. C'est à cet endroit précis qu'en 2018, les encouragements de Philippe avaient fait basculer la course en ma faveur, alors que j'étais en train de perdre la tête de course au profit de Cédric Gazulla — Philippe m'avait encouragé à accélérer, mon attaque avait déclenché Cédric, et j'y avais trouvé les ressources mentales pour maintenir un rythme élevé pendant toute l'ascension, me faire mal pendant la quarantaine de kilomètres qui restaient, et finalement gagner alors que la course avait semblé tourner au profit de Cédric (lire le compte-rendu ici). Là, en 2023, de victoire il n'était plus question, mais Philippe et Florence m'encourageaient toujours avec la même fougue, et ils ont réussi à me rendre le sourire malgré mes douleurs 😊 Comme à son habitude, Philippe a pris des photos de tous les coureurs qui passaient devant lui (et devant moi ...), sauf les deux premiers, qui étaient déjà passés quand ils sont arrivés sur les lieux (Philippe en était désolé quand il m'a donné les photos, comme s'il en était responsable, alors que c'est ma vitesse de mollusque anémié, sur le premier marathon, qui l'avait retenu longtemps à Millau, et empêché d'arriver à temps à St-Rome pour voir passer Gabriel et Aurélien ...) :



Toni Caporale (photo prise à 14 h 26 min 40 s)



Teddy Coutant (photo prise à 14 h 41 min 47 s)



Stéphanie Gicquel (photo prise à 14 h 42 min 12 s)



Arnaud Martinache (photo prise à 14 h 42 min 47 s)



Nicolas Luxembourg (photo prise à 14 h 43 min 21 s)



Cyril Depoyant (photo prise à 14 h 45 min 18 s)



Jérôme Astruc (photo prise à 14 h 46 min 00 s)



Antoine Le Moing (photo prise à 14 h 47 min 20 s)



Ludovic Tournier (photo prise à 14 h 49 min 55 s)



Éric Hérault (photo prise à 14 h 50 min 51 s)



Jérémie Carabasse (photo prise à 14 h 55 min 32 s)



Anthony Tassié (photo prise à 14 h 56 min 43 s)



Florent Colson (photo prise à 14 h 59 min 30 s)



Sylvain Thomas (photo prise à 15 h 04 min 45 s)



moi (photo prise à 15 h 06 min 13 s)

Passage de la tête de course (à l'exception des deux premiers) à la sortie de St-Rome.
L'horodatage des photos permet de mesurer les écarts. (crédit photo : Philippe Combes)

Une autre bonne nouvelle, c'est que, encore plus que précédemment, la côte a évaporé mes crampes

aux cuisses. Mes jambes restaient très fatiguées, mais au moins cette douleur obsédante se faisait oublier, et je retrouvais pratiquement des sensations normales (enfin, à la fatigue près). J'ai monté la côte de manière pas trop ridicule, au point que Jean-Claude (qui avait pris un peu d'avance pour se pré-positionner au sommet⁴) restait dans notre champ de vision, et que nous l'avons même dépassé un peu avant les deux lacets. Au point, également, que nous étions revenus sur un nouveau concurrent : je l'ai reconnu, c'était ce coureur aux goûts musicaux discutables, qui nous avait dépassés dans la descente du viaduc ! Ce coureur, Sylvain Thomas, nous a congratulés d'un « Très joli ! » en nous voyant le dépasser avec un différentiel de vitesse assez net. Je dois aussi signaler que la qualité de son accompagnement musical s'était bien améliorée depuis la descente du viaduc, c'est au son d'un morceau de hard-rock entraînant que nous l'avons dépassé 😊

C'était donc le 4^{ème} coureur que nous reprenions depuis St-Georges. Un peu plus tard, un spectateur nous a annoncé que j'étais en 17^{ème} position : c'est ce qui nous a permis de conclure que j'étais 21^{ème} en entrant dans St-Georges (*cf* plus haut).

C'est en approchant des deux lacets que nous avons croisé les premiers véhicules d'ouverture de la course : d'abord des motos isolées puis, quelques minutes plus tard, juste avant le sommet de la côte, la voiture ouvreuse, suivie de Gabriel et ses accompagnateurs à vélo. Il avait belle allure, toujours bien gainé, la foulée haute, facile — et un petit calcul m'indiquait qu'il était très en avance sur son chrono de l'an dernier, et qu'il pouvait raisonnablement espérer boucler sa course en moins de 7 heures. Je me suis découvert à son passage, j'ai agité ma casquette, et il m'a rendu le même salut ; je lui ai dit : « Bravo, Gabriel ! C'est toi le nouveau champion ! ». Gabriel, ce jeune coureur fougueux qui, en 2016, avait épater tout le monde en avalant le premier marathon comme un fou, et qui m'avait témoigné tellement de déférence quand je l'avais dépassé autour du 45^{ème} kilomètre ; ce coureur qui avait signé son premier podium à Millau en 2019, lors de ma dernière victoire ; ce coureur que j'avais eu le plaisir et l'honneur de suivre à vélo l'an dernier sur sa première victoire sur notre course de cœur. Ça y est, le moment était venu pour moi de lui transmettre le flambeau, je n'étais plus en mesure de faire mieux que naviguer à 5 min / km, perclu de crampes, et lui s'envolait vers une victoire historique, sous une chaleur écrasante. Un jour, il y a une quinzaine d'années, alors que je travaillais aux États-Unis, mon chef de labo m'avait parlé de sa fierté de voir son fils le surpasser sur je-ne-sais-quel exercice physique. Il m'avait dit : « C'est la seule circonstance où tu es heureux d'être inférieur ! ». Je ressentais un peu le même sentiment, là, au sommet de Tiergues, en assistant au triomphe de Gabriel : dans ma défaite, j'étais heureux que ce soit mon chouchou qui prenne la relève ...

Ce qui était beaucoup moins joyeux, pour le coup, c'est qu'après le sommet, nous allions attaquer la descente vers St-Affrique. La descente la plus longue de toute la course, 7 km ininterrompus. Ça allait être long et douloureux ... Nous étions en train de nous approcher d'un nouveau coureur (au maillot blanc ; il s'agissait de Florent Colson). Si la côte s'était prolongée davantage, nous aurions été sur le point de le dépasser. Mais la côte se changeait en descente, et il a fallu que je lève le pied immédiatement, les douleurs aux cuisses se sont réveillées dès le sommet franchi. Le coureur en blanc s'est éloigné à l'avant, et moi, je surveillais anxieusement mes sensations musculaires, pour savoir quand ralentir avant que les crampes ne me clouent sur place à nouveau.

C'est avec cette appréhension au cœur que je suis passé au milieu du groupe de spectateurs installé comme chaque année au carrefour de Tiergues, et où j'ai retrouvé, comme chaque année également, mon collègue Clément Mettling, qui avait fait la route de Montpellier pour venir voir la course. Je lui ai expliqué en passant pourquoi j'arrivais si tardivement. Puis en contrebas du ravitaillement du km 65, nous devions retrouver ma famille sur le rond-point où elle vient se poster chaque année. Nous avions prévu de soulager un peu l'équipage d'accompagnateurs à vélo, et de ne pas demander à tout le monde de descendre à St-Affrique pour remonter ensuite : Jean-Claude devait rester avec ma famille au rond-point, Robert allait faire la moitié de la descente et se poster autour du 67^{ème} kilomètre, tandis que Bernd allait m'accompagner jusqu'en bas, et remonter autant que possible avec moi. Mais bizarrement nous n'avons pas vu ma famille au rond-point. Jean-Claude s'y est donc retrouvé seul

4. Sur les photos ci-dessus, on le voit d'ailleurs doubler Sylvain Thomas au moment de passer devant Philippe et Florence.

pendant quelque temps : j'avais pourtant été particulièrement lent cette année, mais ma famille avait pris un peu de retard en sortant de St-Rome, et ils ne sont arrivés sur place qu'après notre passage.

En tout cas de mon côté, j'avais pris la mesure de mes crampes, et j'avais su trouver une allure qui me permettait de continuer à courir, qui maintenait la douleur dans des limites supportables, et, moyennant un nouveau renoncement en terme de performance, m'épargnait au moins une nouvelle phase de marche.

Nous avons croisé le 2^{ème} et le 3^{ème} de la course, coude à coude : Aurélien Connes et Toni Caporale. Je vois maintenant qu'ils n'étaient pas passés ensemble au pointage de St-Affrique (voir capture d'écran plus bas), Aurélien y avait quatre minutes et demie d'avance sur Toni. Toni avait donc attaqué la côte beaucoup plus rapidement qu'Aurélien — mais finalement à la fin de la journée, c'est Aurélien qui allait prendre la 2^{ème} place derrière Gabriel, et Toni allait prendre la 3^{ème}, 35 minutes plus tard à l'arrivée.

Un peu plus loin, nous avons pu passer en revue le reste de la tête de course. Stéphanie Gicquel, qui était passée en 6^{ème} position au pointage de St-Affrique, semblait toujours facile. Quant à moi, et malgré le soin que j'avais apporté à ralentir mon allure, j'avais dû, dans la deuxième moitié de la descente (peu après avoir laissé Robert attendre notre retour), me remettre à marcher pendant deux minutes et demie. Mais j'avais pu reprendre la course ensuite (à une allure pitoyable, mais au moins, plus rapide que celle de la marche) et je n'avais pas été doublé pendant ma phase de marche.

C'est donc en courant à petite vitesse que je suis entré dans St-Affrique, et que j'ai retrouvé Philippe et Florence, qui, comme à leur habitude, s'étaient postés à la bifurcation entre le début et la fin de la boucle en ville. Philippe a pris en photo les coureurs et la coureuse (sauf les trois premiers, qui ne l'avaient pas attendu) à leur entrée puis à la sortie de la boucle : l'horodatage des photos permet de mesurer les écarts à cet endroit.



Arnaud Martinache (photo prise à 15 h 32 min 57 s)



Nicolas Luxembourg (photo prise à 15 h 33 min 42 s)



Stéphanie Gicquel (photo prise à 15 h 35 min 44 s)



Cyril Depoyant (photo prise à 15 h 37 min 02 s)



Teddy Coutant (photo prise à 15 h 37 min 15 s)



Antoine Le Moing (photo prise à 15 h 44 min 39 s)



Jérôme Astruc (photo prise à 15 h 45 min 04 s)



Éric Hérault (photo prise à 15 h 49 min 41 s)



Jérémie Carabasse (photo prise à 15 h 53 min 10 s)



Florent Colson (photo prise à 15 h 59 min 17 s)



moi (photo prise à 16 h 01 min 49 s)



Guillaume Julien (photo prise à 16 h 06 min 59 s)

Passage de la tête de course (à l'exception des trois premiers) à l'entrée de St-Affrique. L'horodatage des photos permet de mesurer les écarts. *N.B. : Ludovic Tournier est passé entre Éric Hérault et Jérémie Carabasse (d'après le pointage électronique de St-Affrique) mais il n'a pas été pris en photo, mais en vidéo (la vidéo est, elle, datée de 15 h 51 min 49 s) ; Anthony Tassié est passé entre Jérémie Carabasse et Florent Colson, mais il n'a pas été pris en photo. (crédit photo [et vidéo] : Philippe Combes)*

À l'approche du gymnase où se trouvaient le pointage électronique du km 71, et le ravitaillement, des bénévoles aiguillaient les cyclistes vers la gauche, et les coureurs vers la droite (nous, coureurs, devions passer devant le gymnase, tandis que les cyclistes le contournaient par l'arrière, et allaient nous rejoindre peu après le pointage électronique). L'un des bénévoles lisait les numéros de dossard

des coureurs qui arrivaient, et les criait à son collègue un peu plus loin. En criant mon numéro (« 811 »), il m'a reconnu, et m'a encouragé par mon prénom : c'était l'un des responsables du club d'athlétisme de St-Affrique, l'ACSA, avec qui je m'étais arrêté discuter l'an dernier, pendant que j'accompagnais à vélo Gabriel pour sa première victoire sur la course.

À la table de ravitaillement, des gobelets de différentes boissons se présentaient aux coureurs, et j'ai avisé un Coca-cola qui m'a soudain fait envie. Je l'ai bu d'une traite, en remerciant les bénévoles — ça me faisait plaisir de rincer un peu ma bouche confite du sucre de l'Isostar, avec le sucre du Coca-cola. Ça restait sucré, mais le parfum était différent 😊

C'est en 16^{ème} position que je suis passé au pointage électronique (j'avais donc dû rattraper un coureur de plus dans la fin de la montée ou dans le début de la descente, je ne me souviens plus) :



Participants through checkpoint							
Checkpoint : Km 71 St Affrique - km 71.00				Number checked : 810		Number of participants expected : 64	
Pos	Time	Name	Club	Bib	Sex	Cat Pos	Variation
1	04:44:49	NOUTARY GABRIEL	S/L CLUB ATHLET...	1032	M	1	00:00:00
2	05:09:19	CONNES AURELIEN		923	M	2	00:24:30
3	05:23:43	CAPORALE TONI		551	M	3	00:38:54
4	05:35:53	MARTINACHE ARNAUD		1015	M	4	00:51:04
5	05:36:46	LUXEMBOURG NICOLAS		738	M	5	00:51:57
6	05:38:50	GICQUEL STEPHANIE		579	F	1	00:00:00
7	05:39:52	DEPOYANT CYRIL	S/L AIX ATHLE P...	920	M	6	00:55:03
8	05:40:13	COUTANT TEDDY		319	M	7	00:55:24
9	05:47:27	LE MOING ANTOINE	S/L PAYS FONTAIS...	971	M	8	01:02:38
10	05:48:17	ASTRUC JEROME	S/L ES USSEL	805	M	9	01:03:28
11	05:52:39	HERAULT ERIC	CA DU PAYS SAUM...	934	M	10	01:07:50
12	05:54:52	TOURNIER LUDOVIC		466	M	11	01:10:03
13	05:57:35	CARABASSE JEREMIE		862	M	12	01:12:46
14	05:59:57	TASSIE ANTHONY		1075	M	13	01:15:08
15	06:02:34	COLSON FLORENT		183	M	14	01:17:45
16	06:05:09	SEITZ HERVE		811	M	15	01:20:20
17	06:10:03	JULIEN GUILLAUME		739	M	16	01:25:14
18	06:12:59	THOMAS SYLVAIN	STADE RODEZ ATH...	693	M	17	01:28:10
19	06:13:22	COURERO TOM		517	M	18	01:28:33
20	06:14:43	GANDON MARTIN	ASC BALAN	924	M	19	01:29:54
21	06:15:44	ROQUART STEPHANE		126	M	20	01:30:55
22	06:16:49	RICHARD LEO	SO MILLAU	976	M	21	01:32:00

Passages au pointage électronique du km 71. Capture d'écran de la page du suivi en direct de la course.

J'ai donc retrouvé Bernd au coin du gymnase, et nous sommes rapidement arrivés au pied de la rue du Lion d'Or, ce petit raidard qui amorce la côte de Tiergues. C'est l'ascension la plus longue de toute la course, le genre de monstruosité qui fait mal aux jambes à ce stade de l'épreuve, mais cette année, je savais qu'elle soulagerait mes crampes, et que sa remontée serait beaucoup moins douloureuse que sa descente. C'est donc avec une certaine sérénité que je suis repassé devant Philippe et Florence, en haut de la rue, à l'endroit où nous allions retrouver la route par laquelle nous étions entrés dans St-Affrique. À nouveau, Philippe avait pris en photo le passage des coureurs et de la coureuse qui me précédaient (à l'exception des trois premiers) :



Arnaud Martinache (photo prise à 15 h 39 min 46 s)



Nicolas Luxembourg (photo prise à 15 h 41 min 46 s)



Stéphanie Gicquel (photo prise à 15 h 42 min 56 s)



Cyril Depoyant (photo prise à 15 h 45 min 23 s)



Teddy Coutant (photo prise à 15 h 45 min 59 s)



Jérôme Astruc (photo prise à 15 h 53 min 24 s)



Antoine Le Moing (photo prise à 15 h 56 min 46 s)



Ludovic Tournier (photo prise à 15 h 59 min 45 s)



Éric Hérault (photo prise à 16 h 00 min 26 s)



Anthony Tassié (photo prise à 16 h 04 min 26 s)



Florent Colson (photo prise à 16 h 08 min 12 s)



Jérémie Carabasse (photo prise à 16 h 09 min 16 s)



moi (photo prise à 16 h 09 min 35 s)

Passage de la tête de course (à l'exception des trois premiers) à la sortie de St-Affrique.
L'horodatage des photos permet de mesurer les écarts. (crédit photo : Philippe Combes)

Effectivement, l'ascension s'est bien passée, et nous avons dépassé plusieurs concurrents. La plupart me reconnaissaient, et ils ont eu des mots d'encouragement au moment où je les ai rejoints (« Ah, ça y est, il revient au mental ! » ; « Ah, quand même ! » en feignant d'avoir attendu ; ...). C'est d'ailleurs quelque chose qui m'a touché, tout au long de la journée : alors que je me traînais à des allures inhabituelles, que je naviguais loin de la tête du classement, et que je n'avais plus couru depuis quatre ans, ils étaient nombreux, dans le public ou parmi les coureurs, à me reconnaître et à me gratifier d'encouragements personnalisés. Les quelques coureurs que j'ai dépassés (quatre, je crois, au cours de cette ascension) ont tous été très *fair-play*, comme toujours à Millau. C'est aussi dans la remontée vers Tiergues que, comme toujours, nous avons commencé à croiser les concurrents qui nous suivaient : eux non plus, n'ont pas été avares d'encouragements ni de sourires.

Nous avons retrouvé Robert au km 75,5, puis Jean-Claude, puis ma famille au rond-point du km 76,5. Mon père a pris notre passage en photo, pendant que Bernd et Robert étaient allés échanger des bidons vides contre des pleins auprès de ma mère et ma femme ; à ce moment, je courais en compagnie d'Anthony Tassié :



Au rond-point du km 76,5, peu avant Tiergues. Tout juste rejoint par Jean-Claude, et alors que je courais avec Anthony Tassié. (crédit photo : Bernard Seitz)

Juste au-dessus du rond-point se trouvait le ravitaillement de Tiergues, avec ses grands barnums blancs. J'y ai aperçu, et salué, Serge Cottreau, co-inventeur et premier vainqueur de la course. Habituellement il vient nous encourager à l'entrée d'Aguessac puis à la Cresse, sur la première boucle : cette année, il était venu se poster sur la fin de la plus longue ascension de la course.

Dans le faux-plat qui couronne le sommet de la côte, nous commençons à nous approcher d'un nouveau concurrent ; j'avais vaguement tenu les comptes, nous avions dépassé, au début de la côte, ce coureur en blanc que nous avions presque rejoint au même endroit à l'aller, ainsi que trois autres coureurs. Il semblait que j'étais à peu près à la 12^{ème} position, et ce coureur devant nous (reconnaissable de loin à ses jambes tatouées), c'était sans doute l'avant-dernier coureur à dépasser pour rentrer dans le top 10 de la course. La 10^{ème} place, ç'avait été mon plus mauvais classement sur 100-bornes, c'était mon résultat aux 100 km de Millau 2010, mon tout premier 100-bornes (j'avais terminé en 8 h 24 min 40 s, main dans la main avec un autre coureur, nous avions pris les 9^{ème} et 10^{ème} places). Ce serait quand même bien de ne pas faire plus mal, au moins en terme de classement, cette année ...

Une autre idée me trottait dans la tête, encore plus dérisoire celle-là : si je tenais tant à terminer la course, c'était aussi pour apparaître dans le classement derrière les coureurs qui m'auraient battu, en forme d'hommage, comme Michaël l'avait fait pour moi en 2015. Or je me souvenais que, sur le site web de la course dans sa nouvelle version, par défaut n'apparaissent que les 10 premiers du classement, et il faut cliquer sur un bouton « Suivant » pour voir la suite. Je me motivais aussi à entrer dans le top 10 en me disant qu'il fallait au moins que mon nom apparaisse facilement sous celui de mes concurrents, et qu'il n'y ait pas besoin de cliquer sur le bouton « Suivant » ...

Mes ambitions, pour mesurées qu'elles aient été à ce stade de la course, ont malgré tout été contrariées par la descente qui commençait. À nouveau, les crampes sont redevenues douloureuses dès les premières foulées en descente, et il a fallu que je ralentisse et laisse partir ce coureur aux jambes tatouées (Antoine Le Moing). Je pouvais même craindre de me faire reprendre par le dernier coureur que j'avais dépassé dans la côte, et qui n'était pas très loin derrière moi.

Heureusement cette fois, j'ai réussi à faire toute la descente sans avoir à marcher : les crampes sont restées supportables, et, si j'avais perdu de vue Antoine Le Moing, j'avais quand même distancé le coureur qui me suivait (oui, dans une descente !). C'est donc à une probable 12^{ème} place que je suis arrivé à St-Rome, grimaçant, mais toujours en courant. J'avais hâte de retrouver ma famille : comme à chacune de nos rencontres, Delphine a couru vers moi et nous nous sommes enlacés tandis qu'elle me répétait ses encouragements :



Delphine vient m'embrasser à mon passage à St-Rome (km 82). Ma grande fille vient me redonner un peu de courage pour la fin de la course. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Dénouement

L'ambiance était en train de changer : la température était un peu retombée ; le flot de coureurs que nous croisions, et avec qui nous échangions des encouragements, était maintenant ininterrompu ; d'après mes estimations, Gabriel était déjà arrivé ; et je commençais à prendre confiance pour la fin de ma course : j'avais réussi à descendre de Tiergues sans marcher, c'était la première descente que je passais aussi bien depuis le début de la course. Également, j'avais retrouvé un semblant d'esprit

de compétition, je m'accrochais à ce nouvel objectif que je m'efforçais de remplir, celui de prendre la 10^{ème} place à l'arrivée. Ce n'était pas du tout le genre d'ambition que j'avais cet été pendant ma préparation, mais les circonstances en avaient décidé ainsi — et en comparaison de mon abattement et de mon désespoir des kilomètres 25 à 53, ce début d'ambition retrouvée était déjà un vrai petit progrès.

Nous avions entamé le long faux-plat descendant, de St-Rome à St-Georges. Il fallait que je dépasse encore au moins deux coureurs, j'en ai parlé à Bernd, Robert et Jean-Claude. Robert m'a corrigé : « Mais non, tu es déjà dixième ! ». Il a fallu que je lui demande des explications : Robert avait remarqué, au ravitaillement de St-Rome, que deux des coureurs qui me précédaient (notamment ce fameux coureur aux jambes tatouées, que j'avais presque rattrapé avant la descente) s'étaient arrêtés, ils s'offraient une longue pause tandis que je passais sans les voir, tout occupé que j'étais à chercher des yeux ma famille.

Dans les kilomètres qui ont suivi, on nous a confirmé l'analyse de Robert : j'étais maintenant en 10^{ème} position. J'allais signer mon pire chrono depuis mes débuts sur 100-bornes, mais au moins, si je réussissais à garder ma place, je ne ferais pas pire en terme de classement. On a les ambitions qu'on peut ...



En repartant de St-Rome. Cette photo a été prise alors que je venais de repartir, mes parents (à gauche) venaient de donner des bidons à Jean-Claude (en rouge et noir, de dos) et à Robert (en bleu et rose, au premier plan). Des coureurs arrivent en sens opposé, mais on voit également passer en sortie de ravitaillement, dans le même sens que moi (donc de dos), Antoine Le Moing (en bleu, au loin) et Jérémie Carabasse (en bleu ardoise, avec son accompagnateur à vélo). (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Vers la fin du faux-plat, au début du 87^{ème} kilomètre, et alors que je courais au milieu de la route, j'ai vu, par terre sur la ligne pointillée blanche, une photo polaroid qui avait visiblement été perdue par quelqu'un. La face de la photo était tournée vers le haut, et en passant j'ai pu apercevoir l'image : on y distinguait les visages de deux bébés, côté à côté, et celui de gauche portait un bonnet.

Dans les secondes qui ont suivi, je me suis fait la réflexion que ces deux bébés, qui semblaient avoir à peu près le même âge (en tout cas, en les apercevant vite fait, il m'avait semblé qu'ils avaient à peu près la même taille), étaient probablement des jumeaux. Des jumeaux ? Tiens, mais justement, Gabriel avait eu des jumeaux, 22 jours avant la course ! Et s'il s'agissait d'une photo de ses fils, qu'il aurait prise sur lui pour la course, et qui serait tombée par terre à cet endroit ?

Ce n'étaient que des suppositions, mais j'ai ressenti le besoin d'en parler à Bernd, Robert et Jean-Claude : « Tiens, il y avait une photo de deux bébés, sur la route ! C'était peut-être une photo des bébés de Gabriel ! ». C'est Jean-Claude qui a eu le réflexe, en entendant ça, de me proposer : « Tu veux qu'on la ramasse ? ». Ma foi, c'était une bonne idée : on pourrait toujours vérifier auprès de Gabriel après la course, ce serait amusant si, par extraordinaire, cette photo était bien celle des petits Peio

et Joan. J'ai donc accepté la proposition de Jean-Claude, qui a fait demi-tour, et qui est revenu une minute plus tard, avec la photo, toujours intacte (personne n'avait marché ou roulé dessus). Il l'a mise à l'abri dans le panier de son vélo.

C'est également vers ce moment-là, à la fin du faux-plat, que Robert m'a annoncé qu'un coureur était peut-être en train de revenir de l'arrière : il n'était pas très loin derrière nous et semblait se rapprocher, Robert préférait m'avertir. Heureusement, nous étions en train d'arriver à St-Georges : à la sortie du village, la côte du viaduc, dernière grosse difficulté de la journée, me serait sans doute favorable. Mais je m'inquiétais aussi pour la descente qui allait suivre : c'est la plus raide de toute la course, elle allait probablement réveiller mes crampes, et si je devais marcher dans cette descente, la petite avance qui me restait sur ce coureur allait fondre comme neige au soleil ...

Dans la première rampe de la côte, à la sortie de St-Georges, nous avons retrouvé ces spectateurs assis au bord de la route, et qui, à l'aller, m'avaient annoncé un pastis au ravito qui arrivait. En passant, je leur ai signalé que je n'avais pas trouvé le pastis, mais que de toute façon ça ne m'aurait pas fait très envie ...

Dans la côte, à nouveau, les sensations musculaires se sont améliorées. La fatigue ne me permettait pas de virevolter, mais au moins les cuisses n'étaient plus douloureuses. Je m'aperçois, sur l'enregistrement GPS de ma course, que ma vitesse n'avait rien à voir avec celle que j'avais travaillée à l'entraînement cet été (j'ai monté la côte à ≈ 6 min / km), mais ça a suffi à éloigner un peu ce coureur menaçant : en cours d'ascension, il est sorti du champ de vision de mes accompagnateurs à vélo, alors que normalement, en côte, les écarts en distance ont tendance à raccourcir si les écarts en temps restent constants.

La 10^{ème} place semblait consolidée, et si la descente se passait bien, on ne devrait pas venir me la contester. Depuis quelques kilomètres, je m'étais trouvé une nouvelle occupation pour détourner mon attention des tourments qui avaient perturbé ma course : j'avais remarqué, sur la liste des inscrits, que le coureur au dossard n°1000 habitait à Brissac-Quincé, un village à côté de celui de mes parents. Je voulais le saluer d'un petit encouragement personnalisé, et je scrutais attentivement les dossards des coureurs que nous croisions — ça me permettait de penser à autre chose que mes crampes. Mais, malgré tout le soin que j'ai mis à détailler les numéros de dossard, je n'ai finalement pas vu passer ce coureur, il faudra que je retourne courir vers chez mes parents pour avoir une chance de lui parler ...

Alors que nous approchions du sommet de la côte, un encouragement revenait souvent de la part des coureurs qui descendaient face à nous : « Courage, c'est bientôt la descente ! ». Ils ne savaient pas que la descente m'inquiétait beaucoup, et qu'elle me ferait beaucoup plus mal que la montée ... À une coureuse qui venait de me crier cet encouragement, j'ai répondu dans un sourire : « Je te la laisse ! ». Mes trois accompagnateurs à vélo, qui connaissaient la situation, en ont rigolé, mais cette coureuse bienveillante a dû se demander ce que je voulais dire 😊.

Le moment tant redouté est arrivé : après le rond-point sous le viaduc, nous avons basculé dans la descente vertigineuse. Je n'ai pas manqué, comme à chaque fois, de saluer d'un retentissant « Millau !!! » la ville qui se découvrait à nos pieds. Mais j'appréhendais la longue descente en ligne droite, sa pente qui martyriserait mes quadriceps et ferait sans doute revenir les crampes qui m'avaient déjà plusieurs fois forcé à marcher au cours de la journée. J'ai prudemment retenu mes foulées, les douleurs étaient vives mais je suis parvenu à les maintenir sous contrôle et, à nouveau comme lors de la descente de Tiergues vers St-Rome, j'ai eu la satisfaction de pouvoir faire l'intégralité de la descente en courant. C'était malheureux d'avoir bien travaillé ma posture en descente pendant tout l'été, d'avoir soigné mon gainage, de m'être spécialement entraîné à profiter de la pente pour prendre de la vitesse, pour finalement, le jour de la course, en être réduit à brider ma foulée. Mais à ce compte-là, c'était encore plus malheureux de m'être entraîné, tout court, pendant deux mois, pour finalement tout perdre les trois dernières semaines à cause de ce repos forcé ...

La petite butte du kilomètre 95 m'a fait du bien, à nouveau le changement de posture a beaucoup soulagé mes douleurs aux cuisses. Ensuite, le long faux-plat descendant vers le Tarn était peu exigeant musculairement, tout en descendant suffisamment doucement pour ne pas réveiller mes crampes.

Au moment où nous arrivions à la borne du kilomètre 96, Robert a reçu un appel téléphonique : c'était mon père qui venait aux nouvelles. On lui avait dit que j'avais abandonné, il voulait en savoir plus. Robert l'a détrompé : « Non non, il n'a pas abandonné ! Là on arrive au kilomètre 96, on arrive bientôt ! ». Nous en avons rigolé entre nous : après avoir couru aussi longtemps sur les crampes, il serait incompréhensible d'abandonner à 4 km de l'arrivée ! En réalité (je l'ai su plus tard), la rumeur avait couru en début d'après-midi que j'avais abandonné (par une annonce mal vérifiée postée par le compte *Facebook* de la course). Cinq heures plus tard, elle avait atteint les oreilles de mon père (et plus tôt dans l'après-midi, elle avait déjà inquiété plusieurs de mes amis), qui se demandait pourquoi j'abandonnais alors qu'il m'avait vu passer à St-Rome, bien esquinté mais toujours déterminé. Le coup de fil a permis de désamorcer la *fake news* au moins auprès de ma famille ...

En traversant le Tarn sur le pont Lerouge, j'ai désigné à Bernd la borne du km 98 : « Tu te souviens qu'on avait dit qu'on serait contents de la retrouver ? » ; Bernd a souri, il m'a répondu qu'il était en train de penser la même chose ... Très honnêtement, j'étais un peu soulagé d'avoir réussi à la revoir, cette borne, parce qu'au moment où nous y étions passés, 54 km plus tôt, je souffrais tellement que je n'avais aucune idée de la manière de tenir cet engagement que je m'étais imposé.

Les deux kilomètres en ville, que j'aime tellement d'habitude, étaient un peu plus ternes cette fois. D'une part, ma grosse contre-performance ne m'incitait pas à l'enthousiasme ; et d'autre part, eh bien, j'avais couru tellement lentement qu'il commençait à faire un peu sombre, il était plus de 18h30, ce n'était plus l'ambiance riante que j'y trouvais habituellement à 17h et quelques. Les gens commençaient à rentrer chez eux pour préparer le dîner, ils n'allait pas rester infiniment à attendre le passage des coureurs sur le bord de la route !

En entrant dans le Parc de la Victoire, Bernd, Robert et Jean-Claude ont bifurqué pour aller déposer leurs vélos à l'emplacement dédié, pendant que je m'engageais dans l'allée de platanes. Une jeune fille et un jeune garçon, qui portaient le maillot blanc et bleu du SOM Millau athlétisme), sont venus à ma rencontre. Le garçon m'a dit : « On vient vous proposer de vous accompagner pour la fin de la course. Vous voulez bien qu'on vous suive ? ». J'étais touché de leur bienveillance, j'ai accepté avec reconnaissance, je n'avais pas imaginé qu'ils attendraient aussi longtemps l'arrivée des coureurs : ça faisait pratiquement deux heures que Gabriel était arrivé ! Comme je répondais que je connaissais leur mission, le garçon m'a répondu : « Ah, vous avez déjà couru la course ? Vous avez déjà couru avec les enfants du club à la fin ? ». C'est dans un sourire triste que j'ai répondu affirmativement ... 😞



Dans le Parc de la Victoire. Deux jeunes athlètes du SOM Millau athlétisme ont eu la patience d'attendre, et la gentillesse de m'accompagner pour les 200 derniers mètres. (crédit photo : Philippe Combes)

Quand je suis entré dans la salle, Philippe, au micro, demandait au public de saluer mon arrivée.



Enfin ! La ligne d'arrivée vient mettre un terme à de longues heures de souffrance. (crédit photo : Bernard Seitz)

Philippe, taquin, n'a pas manqué de m'expliquer que, comme je n'étais plus le vainqueur, je n'aurais plus droit au micro illimité ... mais il a quand même eu la courtoisie de me laisser dire quelques mots phrases paragraphes, en commençant par me féliciter pour ma vaillance dans la douleur. Jacques Brefuel, qui se tenait à côté, a raconté notre petit entretien, à la mi-course, quand il m'avait demandé si je comptais abandonner, et que je lui avais déclaré « Une course, ça se respecte ! ». J'étais ému de l'entendre rappeler cet épisode, mais lui était encore plus ému que moi, et il a même eu un petit sanglot en prononçant ces mots ... Également sur le podium, la représentante de la Ligue d'athlétisme d'Occitanie, qui avait suivi la course à moto toute la journée, mesuré des écarts, et nous avait souvent encouragés. Elle aussi me félicitait, en rappelant qu'elle avait eu l'occasion de voir, de près, jusqu'où j'étais allé dans la douleur. Elle m'a remis la médaille de vice-vice-champion d'Occitanie (la course servait de support au championnat régional, et les deux premières places du championnat avaient été naturellement prises par les deux premiers de la course, Gabriel et Aurélien — parmi les sept coureurs intercalés entre Aurélien et moi, aucun n'était licencié dans la région), et la médaille de champion d'Occitanie dans ma catégorie d'âge.

Quand j'ai ensuite pris le micro, j'ai tenu à expliquer mon entêtement à terminer l'épreuve ; mon respect pour cette course, évidemment, comme Jacques venait de le rappeler ; et également, mon souhait de rendre hommage à mes adversaires en apparaissant derrière eux dans le classement⁵. J'ai raconté le cadeau héroïque que m'avait fait Michaël en 2015 (Philippe s'en souvenait bien), et mon envie d'en faire autant pour mes vainqueurs du jour. Pendant la course (dans le faux-plat entre St-Georges et St-Rome, alors que les douleurs commençaient enfin à s'atténuer un peu, et que je débutais une modeste remontée au classement), j'avais profité d'un moment calme pour rassembler Bernd, Robert et Jean-Claude derrière moi et leur raconter toute cette histoire. J'avais conclu en regrettant que, dans mon cas, il faudrait aller farfouiller bien loin dans le classement pour me voir apparaître derrière Gabriel, Aurélien, et tous les autres valeureux coureurs et coureuse qui m'auraient battu — alors que Michaël avait eu l'élégance d'apparaître juste derrière moi au classement de 2015 ... Là, au micro sur le podium d'arrivée, je racontais cet épisode pour la deuxième fois de la journée, devant le public et ma famille ; mon père filmait le début de l'entretien, et face à moi, je voyais ma mère, ma femme, et nos deux filles, qui me regardaient de leurs yeux brillants ...

5. En écrivant ces lignes, je m'aperçois qu'il y avait sans doute une troisième raison, plutôt inconsciente : finir la course me donnait un prétexte pour écrire un compte-rendu (je ne me sentirais pas vraiment de rédiger un compte-rendu qui s'arrête en cours de route ...). La rédaction du compte-rendu, c'est presque une friandise que je m'offre après la course, je m'en aperçois au plaisir que j'ai à écrire tout ça. Donc la troisième raison qui m'a poussé à finir la course, c'était l'envie plus ou moins consciente de rédiger le compte-rendu que vous êtes en train de lire 😊.



Le début de l'interview d'arrivée. Le reste de l'interview n'a pas été enregistré. À la fin de cette vidéo : arrivée de mon poursuivant, Guillaume Julien. (crédit vidéo : Bernard Seitz)

Le matin sur la ligne de départ, Gabriel m'avait dit qu'il n'aurait pas le temps de rester très longtemps après la course (ses nouvelles responsabilités familiales exigeaient qu'il ne s'absente pas longtemps de la maison ; il était venu à Millau le matin même, il avait retiré son dossard seulement deux heures avant le départ, et il allait devoir rentrer rapidement en soirée). Moi qui coupais la ligne d'arrivée pratiquement deux heures après lui, je craignais qu'il soit déjà reparti au moment où je lui rendais hommage au micro. Pour mon bonheur, il était encore là, nous nous sommes retrouvés à ma descente du podium, et mutuellement congratulés. Dans la discussion, je me suis rappelé la petite photo polaroïd trouvée sur la route au 87^{ème} kilomètre : je lui ai demandé s'il avait pris sur lui une photo de ses deux fils pour la course, parce que nous avions trouvé une photo de deux bébés. Il a répondu : « Non, je n'en avais pas sur moi ! Mais mes suiveurs à vélo en portaient une ... ». Moi : « Alors elle est peut-être tombée du panier du vélo ? ». Gabriel commençait à envisager que ce soit bien sa photo : « Est-ce que le bébé de gauche porte un bonnet, sur ta photo ? » ; « Oui ! Celui de gauche a un bonnet, et pas celui de droite ! ». Jean-Claude est allé à son vélo, récupérer la photo dans son panier, et nous l'apporter : Gabriel a reconnu les deux petits héritiers, il en a profité pour me les présenter (« À gauche, avec le bonnet, c'est Peio, et à droite, tête nue, c'est Joan ! »). Nous avons souri ensemble de ce clin d'œil du destin, qui avait mis la photo de ses fils sur ma route, et qui nous avait amené à la récupérer pour pouvoir la lui rendre à Millau 😊.

Je suis ensuite allé, clopin-clopant, faire masser ces cuisses qui m'avaient fait souffrir pendant les trois quarts de la course. Sur une table de massage voisine de la mienne est venu s'installer Sylvain Thomas, ce coureur aux goûts musicaux contestables, qui m'avait dépassé vers le 52^{ème} kilomètre, et que j'avais re-dépassé vers le 62^{ème}. Nous avons un peu discuté ; il me disait qu'il avait été heureux de pouvoir me dépasser : habituellement, je le croisais aux alentours de son 50^{ème} kilomètre, alors que j'étais aux alentours de mon 90^{ème} ...

C'est sûr que le bilan sportif de la journée n'a pas grand-chose à voir avec celui des éditions précédentes. Mon chrono final (8 h 46 min 05 s) est, de loin, mon plus mauvais sur la distance, depuis mes tout débuts. Ma petite satisfaction, parmi tous ces malheurs, aura été mon comportement : j'étais content d'avoir eu la volonté d'affronter la douleur, alors que l'abandon aurait pu sembler si tentant. J'en ai parlé, les jours suivants, au journal *Le Midi Libre* : il est facile de faire preuve de bravoure dans la victoire, le bonheur de gagner fait facilement oublier les douleurs ; il est beaucoup plus difficile d'en faire autant dans la défaite, et, rétrospectivement, je suis assez content d'avoir si facilement fait abstraction de mon palmarès, des attentes que l'on pouvait avoir placées en moi, pour ré-endosser aussi naturellement le rôle du coureur anonyme que j'avais été à ma première participation, pour, simplement, finir la course aussi bien que je le pouvais, même si ça n'était pas aussi bien que je l'avais voulu.

Mais c'est le soir, de retour au mobil-home avec Bernd, après avoir dîné avec ma famille, que j'ai

vu la chose la plus impressionnante de la journée. Désolé pour la trivialité de ce qui va suivre, mais la couleur de mon pipi de 23h (le premier pipi depuis le départ de la course, treize heures plus tôt) mérite une petite mention dans ce compte-rendu ... J'avais déjà eu des pipis très concentrés (après des courses ou des entraînements sous le cagnard), ça tirait alors sur l'orange foncé. Mais là, un pipi comme celui de ce soir, je n'en avais jamais vu : il était tellement foncé qu'il était marron (genre, la couleur d'un mélange 2/3 coca-cola + 1/3 eau), on ne voyait plus le fond de la cuvette ... Subjugué par mon chef d'œuvre pictural, j'ai même appelé Bernd pour le lui montrer (oui, bon, après toute une journée passée à m'entendre crier de douleur et marcher dans les descentes, je l'estimais suffisamment intime ...). Un peu inquiet aussi, je me suis forcé à boire un litre d'eau supplémentaire avant de me coucher ; la couleur de ma production s'est normalisée dans la nuit.

Parmi les autres souvenirs physiologiques de cette journée, il faut bien sûr citer les traditionnelles courbatures, qui se sont estompées en deux ou trois jours, mais aussi les fameuses crampes aux cuisses, qui ont traîné pendant huit jours. Ça aussi, c'était du jamais-vu : jusqu'au week-end suivant, je ne pouvais pas replier les jambes (talons derrière les fesses) sans douleur.

Mais comme en toute chose, les séquelles pouvaient surtout être psychologiques : après avoir autant souffert, je n'avais, le soir de la course, plus envie de re-courir un 100-bornes. Sur l'échelle des souffrances, j'ai du mal à classer ces 100 km de Millau 2023 par rapport aux 100 km de Millau 2013 (où une ampoule gigantesque s'était déclarée sous le pied gauche au 17^{ème} kilomètre, pour crever au 30^{ème} : j'avais couru 70 km sur un morceau de viande à vif, voir compte-rendu ici ; ça faisait 10 ans que c'était la pire douleur que j'avais connue). Les deux types de douleur sont différents, mais autant en terme d'intensité que de durée, les deux se valaient à peu près. Mais comme à chaque fois, même le souvenir de cette douleur intense s'est rapidement estompé, et, au jour où j'écris ces lignes (pratiquement quatre semaines plus tard), le sentiment qui prédomine, c'est surtout celui de la frustration : frustré de m'être autant entraîné tout l'été, pour ne pas pouvoir profiter de cet entraînement le jour de la course. De quoi m'inciter à recommencer l'an prochain, en espérant ne pas me blesser cette fois — maintenant que la machine est relancée, et que malgré une coupure de plusieurs années j'ai pu à nouveau préparer Millau, et (à peu près) la courir, je suis peut-être reparti pour un cycle de dix ans, en commençant par une 10^{ème} place comme en 2010. Il est sans doute illusoire d'espérer briller très haut au classement maintenant, le temps fait son œuvre⁶, mais je n'ai pas peur de la défaite. Et cette course est tellement belle ...

6. Une note optimiste cependant : Jérôme Bellanca vient de brillamment redonner de l'espoir à la classe d'âge de 1977, en signant une magnifique 2^{ème} place aux 100 km d'Amiens deux semaines après ma contre-performance à Millau, et à seulement quelques secondes de son record personnel. Lui aussi a été dans le creux de la vague depuis l'épidémie de Covid, avec des blessures pour prendre la suite des annulations de course, mais il s'en est très bien tiré pour sa reprise. Il avait terminé 2^{ème} de son premier 100-bornes (Belvès 2013), et il termine 2^{ème} de son 100-bornes post-blessure. Toutes proportions gardées, je suis sur la même trajectoire, avec ma 10^{ème} place de 2023 qui rappelle ma 10^{ème} place de 2010 😊.