

# La zone rouge ... de la tête aux pieds !

(100 km de Millau, 28 septembre 2013)



(crédit photo : 100 km de Millau)

Les 100 km de Millau 2013, c’allaient être mes cinquièmes 100 km, et mes quatrièmes à Millau : je commence à prendre mes habitudes au grand pèlerinage annuel des cent-bornards français ! Mais ce qui était nouveau cette année, c’était mon statut : depuis ma troisième place l’an dernier (derrière Michaël Boch et David Laget ; compte-rendu de ma course disponible ici), et en l’absence de Michaël et David cette année, on me citait parmi les favoris.

Je n’étais pas le seul à bénéficier des honneurs de la presse : Ludovic Dilmi (2<sup>ème</sup> en 2011, et international en 100 km et en 24 h l’année suivante), Franck Mantel (auteur d’une jolie performance à Belvès cette année) et quelques autres se partageaient également les faveurs des pronostics. C’était la première fois que je me trouvais dans cette situation, et j’étais à la fois flatté et inquiet : on sait que tous les coureurs ne supportent pas la pression, et qu’ils peuvent perdre leurs moyens s’ils se sentent trop observés. Comment allais-je réagir dans cette situation inédite ? Une autre question m’avait beaucoup fait réfléchir au début de cet été : si effectivement Michaël et David étaient absents, si, en faisant le même chrono que l’an dernier, je me retrouvais à gagner la course, quelle impression allais-je en retirer ? Tous les sportifs, j’imagine, et spécialement les cent-bornards, aiment le défi, la difficulté, et s’ils se lancent volontairement dans ces épreuves, c’est surtout pour la satisfaction de réussir quelque chose qui leur semble beau, grand, héroïque. Chacun à son niveau, et chacun avec sa propre définition de la difficulté et de l’exploit — mais il me semble que cette motivation est commune à nous tous. Et moi en ce qui me concerne, qu’est-ce que j’allais penser de moi-même, de ma performance, de mon éventuel succès, si je ne le devais qu’à l’absence de mes concurrents de 2012 ?... À l’issue de cette réflexion, j’en étais arrivé à la conclusion que, ce que je cherchais dans le sport, c’était la satisfaction d’avoir réussi quelque chose de beau ; et qu’une victoire en plus de 7 h 37 (mon chrono de 2012) ne serait pas très belle, pire : elle gâcherait un peu la joie de mon premier succès à Millau. J’avais donc décidé, un peu présomptueusement, de m’entraîner sur les allures qu’avait suivies Michaël lors de sa victoire de 2012 (en 7 h 10, donc du 14 km/h de moyenne). Si je réussissais, j’aurais de réelles raisons d’être content de moi ; si j’échouais, eh bien, il me resterait tout le reste de ma vie pour essayer de réussir ...

J’ai donc passé tout l’été à m’entraîner durement, à multiplier les sorties longues à 14 km/h, à travailler mon allure marathon (16 km/h), à faire du fractionné en côtes ... Je suivais les conseils de mon coach Jean-François Banck (qui me suggérait d’essayer de faire des séances bi-, voire tri-quotidiennes : pas forcément rapides, mais nombreuses) et de mon entraîneuse du club, Sylvie Fourdrinier (qui me conseillait de ne pas arrêter complètement les séances VMA ni les séances allure marathon pendant la préparation 100 bornes). Je me rassurais en suivant tous ces conseils, et en rajoutant encore quelques séances par-dessus (de la musculation de gainage le samedi, et un exercice que j’avais inventé : le « fractionné à l’envers », qui consiste à faire des blocs à allure marathon ou allure semi-marathon, et de se forcer à faire la récupération à allure 100 bornes ; une façon de travailler l’allure 100 bornes, sur la fatigue des segments plus rapides ... je ne sais pas si c’est très efficace pour progresser sur son allure 100 bornes, mais en tout cas pour m’épuiser il n’y avait pas mieux !). Au final, je tournais à 9 séances par semaine, et le kilométrage hebdomadaire atteignait des valeurs stratosphériques (avec quatre semaines qui ont dépassé les 200 km, dont la semaine du 2 au 8 septembre, qui a totalisé 263 km et plus de 3400 m de dénivelé positif). Tout le détail de mon plan d’entraînement est disponible ici (le PDF est très large, il faut beaucoup zoomer pour pouvoir lire le texte ; j’enregistrais, avec ma montre GPS, le déroulement de chaque séance — sauf les séances de musculation de gainage évidemment — et le détail de chaque enregistrement est accessible par les liens hypertexte dans le tableau ; par défaut le site web de Garmin affiche toutes les données dans des unités exotiques — miles, pieds et autres étrangetés — et il faut cliquer sur l’icône « Afficher dans métrique », en haut à droite de l’écran, pour les convertir dans le système métrique).

Sur la course de l’an dernier, j’avais ressenti, dès le premier marathon, une sorte de fatigue diffuse qui avait ensuite progressé, et qui s’était changée en vraie fatigue musculaire autour du 60<sup>ème</sup> km. J’avais donc décidé, cette année, d’alléger un peu ma dernière grosse semaine (le programme de la semaine du 9 au 15 septembre était plus léger que celui de la semaine du 2 au 8), pour commencer à récupérer un peu plus tôt avant la course ; je me laissais aussi la possibilité de supprimer, ou raccourcir, certaines séances de la semaine du 9 au 15 septembre, en cas de fatigue (ce que je ne me suis pas privé

de faire ...). Avec tous ces petits aménagements, le programme d'entraînement 2013 était beaucoup plus conséquent que celui de 2012, mais je devais me présenter plus frais, le jour de la course. Effectivement, les deux semaines de récupération qui ont précédé la course ont été très confortables, et je ne ressentais aucune fatigue pendant les quelques séances que j'y ai faites.

C'est donc avec un gros moral, et, en principe, une grosse préparation physique, que je suis arrivé à Millau la veille de la course. Enfin, quand je dis « je » suis arrivé, je devrais plutôt dire « nous » sommes arrivés ! Une fois de plus, j'avais trouvé parmi mes amis des gens dévoués, enthousiastes à l'idée de m'accompagner à vélo sur cette aventure ; une fois de plus, j'allais passer la journée entouré de gens que j'apprécie, et qui prenaient à cœur leur rôle d'accompagnateurs. Voici le détail de l'équipage 2013 (attention, c'est un peu compliqué) :

- Sophie, aguerrie à l'exercice (elle m'avait accompagné sur le premier marathon de la course en 2012), avait pour mission de me suivre sur le premier marathon, de surveiller mes temps de passage intermédiaires pour s'assurer que je ne partais pas trop vite, de me donner à manger et à boire, et de me tenir compagnie pour que le temps passe plus vite (la dernière dizaine de kilomètres du marathon est toujours un peu longue : en général à ce moment-là je ne suis plus en peloton, et le relief n'est pas encore aussi varié que sur la boucle Millau — St-Affrique — Millau) ;
- Martine attendrait à l'entrée du Parc de la Victoire ; en terminant le marathon, Sophie s'arrêterait, donnerait à Martine le dossard d'accompagnateur, le reste de nourriture qu'elle avait sur elle, et les quelques affaires de secours (coupe-vent et casquette pour moi, bombes anti-crevaison, fil et épingle pour les réparations d'urgence) ; en matière de boisson, Martine avait deux bidons de 600 mL de boisson énergétique et un bidon de 750 mL d'eau (assez peu, donc), de façon à ce que son vélo reste léger, et qu'elle n'ait aucune difficulté à m'accompagner dans les côtes ;
- un peu avant le sommet de la côte du Viaduc (vers le km 49) devaient nous attendre Estelle et Jean-Christophe, qui transportaient le gros du ravitaillement liquide (une demi-douzaine de bidons de boisson énergétique à eux deux, et un bidon d'eau chacun), et du ravitaillement solide ; Estelle, comme Sophie, était expérimentée dans cet exercice : elle aussi, m'avait suivi sur le premier marathon de la course en 2012. La mission d'Estelle et Jean-Christophe consistait donc à alimenter les stocks de Martine, à me fournir à manger et à boire tant qu'ils seraient avec moi, et (éventuellement) à se laisser décrocher dans les côtes si leur fardeau les empêchait de me suivre ; ils s'arrêteraient également aux ravitaillements officiels de la course pour remettre tous les bidons à niveau quand les stocks baissaient.

Bon, tout ça, c'était pour l'alimentation ; mais, suivant une tradition qui date de mes débuts de cent-bornard, nous avions aussi équipé les vélos de Martine et de Jean-Christophe avec un système de sonorisation, pour jouer mes musiques préférées aux moments stratégiques de la course. Jean-Christophe s'était, de plus, procuré une caméra mobile (avec sa caméra, sa sono contrôlée par iPhone, et l'iPhone monté sur support, son guidon ressemblait au tableau de bord d'un A380 😊), et Martine avait un GPS sur son vélo, qui s'est avéré bien utile pour enregistrer la fin de course (quand la batterie de ma montre GPS a fini par se vider). Estelle, pas en reste, avait sur elle un chronomètre qui lui servirait à prendre des écarts si les besoins de la tactique de course l'exigeaient. Quant à Sophie, qui allait faire une pause après le 42<sup>ème</sup> km (puis nous rejoindre au 92<sup>ème</sup> km, pour terminer tous ensemble), elle était en liaison téléphonique permanente avec Estelle d'une part, et avec mes parents d'autre part, pour les tenir au courant du déroulement de la journée. Bref, ce samedi matin à Millau, tout l'équipage était fin prêt !

À 9h, Sophie, Martine et moi retrouvions mes coéquipiers de toujours, Jérôme (qui fut mon directeur de thèse, à Toulouse) et Denis, qui allaient eux aussi courir leurs quatrièmes 100 km de Millau. Ils étaient accompagnés de Patrice, accompagnateur vélo de luxe, qui n'a pas loupé une édition de la course depuis que Jérôme, Denis et moi la courrons (depuis 2010, donc). Tous collègues (chercheurs en biologie moléculaire à Toulouse — avant mon déménagement sur Montpellier), frères d'armes sur les routes des courses de la région toulousaine, notre équipe s'appelle « les Renés », et, si on n'a jamais

gagné le moindre classement par équipe, on aime bien quand même se prendre à rêver nos exploits en termes épiques ... (plus de détails sur la page web de l'équipe).



**Un peu avant 9h30, les gladiateurs du bitume se préparent (« Avé, César ! Ceux qui vont courir te saluent ! »).** De gauche à droite : Sophie, Hervé et Jérôme. (crédit photo : Martine Artiaga)

Après avoir laissé Sophie et Patrice, avec tous les accompagnateurs vélo, partir se poster à Aguessac, nous sommes allés finir de nous changer et laisser nos affaires de rechange à la consigne du Parc de la Victoire. Pendant ces ultimes préparatifs, j'ai retrouvé Jacques Laffont, mon coéquipier de club (le club « Véadas Endurance »), et après quelques encouragements mutuels, nous sommes allés nous échauffer et rejoindre la ligne de départ.

Avant un 100 bornes, mon échauffement est assez léger : une vingtaine de minutes à allure tranquille, il ne s'agit pas de faire d'accélérations, de finir en sueur, il s'agit surtout de vérifier le confort de la tenue, régler la tension des lacets, s'assurer que tout est en ordre. La tension des lacets, j'en reparlerai plus tard, elle m'a causé quelques désagréments ... en tout cas à ce moment-là de la journée, tout me semblait parfait ! C'est également pendant l'échauffement que j'ai commencé à prendre conscience que quelque chose avait changé, par rapport à l'année précédente : j'en avais déjà eu un petit avant-goût la veille au soir, juste avant la pasta-party, quand les speakers m'avaient invité à monter sur le podium, et à partager mes impressions. Depuis l'an dernier, les gens me reconnaissent, m'appellent par mon prénom, et visiblement ils en savent beaucoup sur moi ! Les coureurs notamment, et ça fait vraiment plaisir de voir que les autres concurrents s'intéressent à vous, vous encouragent amicalement. Là, à l'échauffement, c'est un concurrent du marathon, Henri Serra (qui finira deuxième de sa course), qui est venu me serrer la main, et me dire qu'il croyait en ma victoire. Henri était le premier d'une longue série, j'ai eu le bonheur, toute la journée, de recevoir des encouragements personnalisés, de la part des coureurs que je croisais, et des spectateurs du bord de la route, qui, en me voyant passer, me criaient « Allez Hervé ! » 😊. Quand la forme n'est pas au top, que les douleurs commencent à vous faire perdre

le sourire, ces signes d'amitié vous le rendent ! Peut-être encore plus que les années précédentes, je prenais conscience que je courais au milieu d'amis, de mes *alter ego* ; 1600 amis qui vivent la même chose que vous, qui vous reconnaissent en vous voyant arriver et qui vous encouragent en souriant !

Sur la ligne de départ, j'ai aussi eu le plaisir de retrouver Anne-Cécile Fontaine (qui allait survoler la course féminine), et Ludovic Dilmi, l'autre grand favori de la course masculine, et avec qui j'allais me livrer à une belle bagarre dans l'après-midi. Tout le monde était souriant, heureux d'être là, et même la météo semblait décidée à nous épargner : les nuages gris sombre étaient assez haut dans le ciel, il y avait quelques éclaircies, et la température (de l'ordre de 20°C) était très confortable. Au coup de pistolet, les quelques 1600 cent-bornards et près de 400 marathoniens se sont élancés sur l'avenue Jean Jaurès, point de départ de leur aventure du jour ...

Je m'étais trouvé un peu enfermé, au trois ou quatrième rang, dans le peloton au moment du départ. Est-ce pour ça que j'ai tenu à tout de suite me mettre dans le rythme, et à prendre autoritairement la tête du 100 bornes dans le premier kilomètre ? C'est quelque chose que je ne fais jamais, je m'étonnais moi-même. C'était peut-être ça, ma réaction à la pression et à l'attente des spectateurs 😊. J'ai donc fait très attention à ne pas aller plus vite que la musique, et je consultais fréquemment ma montre GPS pour m'assurer que je n'étais pas trop rapide. Sur le bord de la route, mon copain d'entraînement David Cholez (qui avait fait le déplacement de Nîmes pour venir assister à la course) m'a encouragé et pris en photo ; j'allais le retrouver plusieurs fois jusqu'au 45<sup>ème</sup> km, ce visage connu qui se téléportait magiquement de borne en borne pour me voir passer ... Dans les tout premiers kilomètres, je courais en compagnie de Julien Deffrène, un coureur que je retrouve à Millau chaque année, et quelques autres cent-bornards nous ont bientôt rejoints : Ludovic Dilmi, Juan Martinez, Yves Soulié, ... Devant nous, 4 ou 5 marathoniens avaient pris les devants. Sur la quatre-voie qui sort de Millau, quand, traditionnellement, la course commence à se décanter, que la largeur de la route permet à chaque coureur de prendre sa place, j'ai commencé à entrer dans ma bulle, concentré uniquement sur mon allure. Je restais en tête de mon groupe, mais ça n'était pas grave : à cet endroit, le vent ne soufflait pas, je préférais être libre de mon allure plutôt que de m'abriter. Intérieurement, je passais en revue toutes les parties de mon corps, et tous les signaux étaient au vert : les cuisses ? Aucune douleur, aucune fatigue. Les mollets ? Rien à signaler. Les pieds ? Confortables. Jusqu'ici, tout se passait comme prévu, j'étais serein et concentré.

En approchant d'Aguessac, quelques coureurs du 100 bornes m'ont dépassé, et je devais être en 4 ou 5<sup>ème</sup> position à la sortie du village, quand j'ai retrouvé Sophie, ma première accompagnatrice de la journée. Yves Soulié, Ludovic Dilmi et Juan Martinez avaient pris quelques dizaines de mètres d'avance (ainsi que, je crois, Franck Dessaix), et je restais en compagnie de Julien Deffrène, fidèle à mon plan de marche. Sophie, comme à son habitude, pensait à tout, anticipait tout, je sentais sa présence rassurante, derrière moi, et elle me tendait à manger ou à boire dès que j'avais envie de quelque chose. Elle rigolait : au milieu du 18<sup>ème</sup> kilomètre, elle nous a fait une reconstitution historique de son dérapage de l'an dernier, quand elle avait freiné un peu trop brutalement sur la route mouillée en m'apportant un gel au citron (voir épisode précédent 😊). Un autre événement qui m'a bien fait plaisir : sur le bord de la route, nous avons aperçu un cycliste, qui attendait, et qui avait une silhouette familière. C'était Patrick Proudhon, un gars de Millau, qui a l'habitude de faire son tour de vélo sur le circuit pendant la course. En 2010, on avait échangé quelques mots, sympathisé, et il m'avait finalement suivi jusqu'à la fin de la course. L'année suivante, je l'avais retrouvé par hasard (au même endroit sur la course, d'ailleurs), et il m'avait à nouveau accompagné jusqu'à l'arrivée. L'an dernier, blessé, il n'avait pas pu faire de vélo, mais je l'avais vu sur le bord de la route et à l'arrivée ... et cette année, fidèle à notre rendez-vous annuel, sans qu'on se soit organisés (on n'avait jamais échangé nos coordonnées, je ne connaissais même pas encore son nom de famille), il était venu m'attendre sur le bas-côté, et il nous a rejoints quand nous sommes passés à sa hauteur. Comme chaque fois, je lui ai souhaité la bonne année en le retrouvant (on ne se voit qu'une fois par an, c'est sur la course, alors c'est là qu'on échange nos vœux ...), et il s'est calé derrière moi, c'était parti pour une nouvelle journée de balade commune ...

J'ai ensuite redépassé Franck, Ludovic et Juan : chacun était concentré sur son allure, tout le monde était encore facile, très facile, et on se souciait peu du classement à ce moment-là de la course. Nous approchions du 20<sup>ème</sup> kilomètre, de la traversée du Tarn, premier endroit stratégique de la course :

juste après la traversée de la rivière, une petite côte de 500 m donne un avant-goût des difficultés qui suivront, c'est un endroit que j'aime beaucoup, avec un lacet un peu serré et un peu de pourcentage ... C'est aussi à cet endroit-là que nous entamons notre retour sur Millau, par la rive gauche du Tarn : on apercevra, par endroits, le long peloton multicolore sur l'autre rive, nos camarades de course qui vont atteindre le 20<sup>ème</sup> kilomètre. Il se trouve que, depuis quelques hectomètres, je commençais à revenir sur Yves Soulié, qui menait la course sur le 100 bornes. Je l'ai rejoint un peu après le sommet, juste avant le 22<sup>ème</sup> kilomètre : quand il m'a vu à côté de lui, lui aussi m'a reconnu, et il m'a juste dit ces mots : « Cette année c'est pour toi ! ». Nous avons couru côte à côte pendant quelques hectomètres, puis insensiblement il a commencé à prendre un peu de retard ... Je me retrouvais en tête de la course, sans vraiment l'avoir voulu, et même, en craignant un peu de me trouver seul en tête à la fin du premier marathon : la légende veut que le coureur qui passe en tête au marathon, ne gagne jamais la course ensuite ...



**Dans les 20 premiers km, la vie est belle, le physique est au top, le moral itou, j'ai le sourire sur toutes les photos !** (crédit photo : organisation des 100 km de Millau)

D'ailleurs, peu après, une voiture officielle me dépassait, et Philippe, le speaker de la course, assis à la place du passager, me confirmait que je menais la course. « Ce n'est pas un peu tôt pour prendre la tête ? Tu connais la légende ... ». Je lui ai répondu que je partageais son analyse, mais que je n'avais pas vraiment souhaité prendre la tête de la course : je me contentais de suivre mon plan de marche (j'étais même en retard d'une minute environ, preuve que mon début de course avait été prudent). Je lui ai répondu, sur une boutade, que je ferais un arrêt pipi avant Millau pour me laisser re-dépasser ; il a conclu en disant « Ou tu peux aussi passer en tête : les traditions sont faites pour être bousculées ! » 😊.

Sur le plan physique, où en étais-je ? Musculairement, tout était encore parfait, mais je sentais, depuis quelques kilomètres, un échauffement sous la plante du pied gauche. Un peu avant le 20<sup>ème</sup> kilomètre, j'avais même dit à Sophie « Tiens, je vais avoir une ampoule sous le pied gauche ... », mais, comme un imbécile, je n'avais pas jugé utile de m'arrêter pour serrer mieux mon lacet. La chaussure m'avait semblé correctement lacée à l'échauffement, je m'étais mis dans la tête qu'elle l'était, et même

si je sentais bien distinctement le frottement sous mon pied gauche, je n'estimais pas nécessaire de m'en occuper. Ça ne m'aurait pris qu'une quinzaine de secondes, de m'arrêter tout de suite pour resserrer ce lacet (sachant que je n'ai pas hésité à faire deux arrêts de quelques dizaines de secondes, au 14<sup>ème</sup> et au 22<sup>ème</sup> km, pour satisfaire des besoins naturels ... on n'était pas à ça près!). Il n'y avait pourtant pas besoin de réfléchir longtemps pour comprendre que ce petit échauffement à peine sensible se transformerait bientôt en ampoule, qui crèverait rapidement et deviendrait beaucoup plus douloureuse ... Mais bon, que voulez-vous, aux alentours du 20<sup>ème</sup> kilomètre, ce genre de raisonnement m'était apparemment inaccessible !

Je continuais donc mon petit bonhomme de chemin, suivi de Sophie et Patrick, et, comme le veut la tradition, de quelques cyclistes qui se mettaient à suivre le leader de la course. Nous avons ainsi fait la connaissance de Jean-Michel, dont la compagnie très agréable allait contribuer à rendre la promenade encore plus sympathique. Au 30<sup>ème</sup> km, un photographe prend, chaque année, le portrait des coureurs, et propose ses photos à la vente à l'arrivée de la course (ils font également des photos au 50<sup>ème</sup> km et à l'arrivée, et, nouveauté cette année, au 40<sup>ème</sup> km). J'ai demandé à Sophie, Patrick et Jean-Michel de se placer de front, derrière moi, pour qu'on garde un beau souvenir de ce moment :



**De gauche à droite : Sophie, moi, Jean-Michel et Patrick, sur la photo officielle du 30<sup>ème</sup> km.** Au fond : Yves Soulié (en bleu), ses accompagnateurs, et (je crois) un marathonien qu'on avait dépassé peu avant (en rouge) (crédit photo : Gaches photo).

Un souvenir dont je me serais bien passé, en revanche, c'est cette ampoule qui n'avait plus cessé de grossir depuis une dizaine de kilomètres, et qui a fini par crever. Je me suis enfin décidé à m'arrêter

sur le bord de la route au milieu du 32<sup>ème</sup> kilomètre, pour resserrer le lacet gauche. Peine perdue bien sûr, il était trop tard, et toute la base du gros orteil était désormais écorchée. La viande était à vif, et à chaque foulée, c'était un nouvel impact qui me brûlait le pied ... Là je ne souriais plus, c'est le moins qu'on puisse dire ! Pour ne rien arranger, j'ai commencé à ressentir, quelques kilomètres plus tard, des douleurs de fatigue dans les deux cuisses. Ce genre de douleur qu'on ressent à la fin d'un 100 bornes, pas l'acidité fugace qui brûle les quadriceps quand on force dans une côté, mais une espèce de douleur plus interne, qui se maintenait pendant toute la durée de la foulée, et pas uniquement quand le muscle est contracté. Une douleur à laquelle je suis habitué, mais vers le 90<sup>ème</sup> kilomètre ! On arrivait au 40<sup>ème</sup>, on n'avait fait que du plat (ou pratiquement), et je sentais les symptômes de l'épuisement. J'ai commencé à comprendre que la fin de course serait dure, et que le premier à passer le marathon ne serait pas forcément le premier à franchir la ligne d'arrivée ... En une quinzaine de kilomètres, entre le 23<sup>ème</sup> (où j'ai pris la tête de la course, fleur au fusil et sourire aux lèvres), et l'approche du 40<sup>ème</sup>, tout s'était détérioré, mon pied gauche me faisait souffrir à chaque foulée, et les muscles des cuisses me demandaient déjà un peu de répit ...

Sophie, toujours aux petits soins, m'a demandé ce qu'elle pouvait faire pour m'aider. Ce qu'il me fallait à ce moment-là, c'était de la concentration, mais surtout pas du silence : entendre Sophie, Patrick et Jean-Michel discuter derrière moi (ce qui me rassurait, me rappelait en permanence que je n'étais pas tout seul, mais sans me demander de me concentrer sur la discussion, ou de perdre un peu de souffle à leur répondre). Je lui ai donc demandé de, surtout, continuer à discuter avec les gars, de façon à ce que je garde conscience, dans ma lutte interne contre la douleur, de la présence amicale de mes trois gardes du corps ... Jean-Michel racontait des blagues, je les entendais parler, rire, et pendant ce temps j'essayais de maintenir mon allure en espérant que les douleurs finiraient par passer.

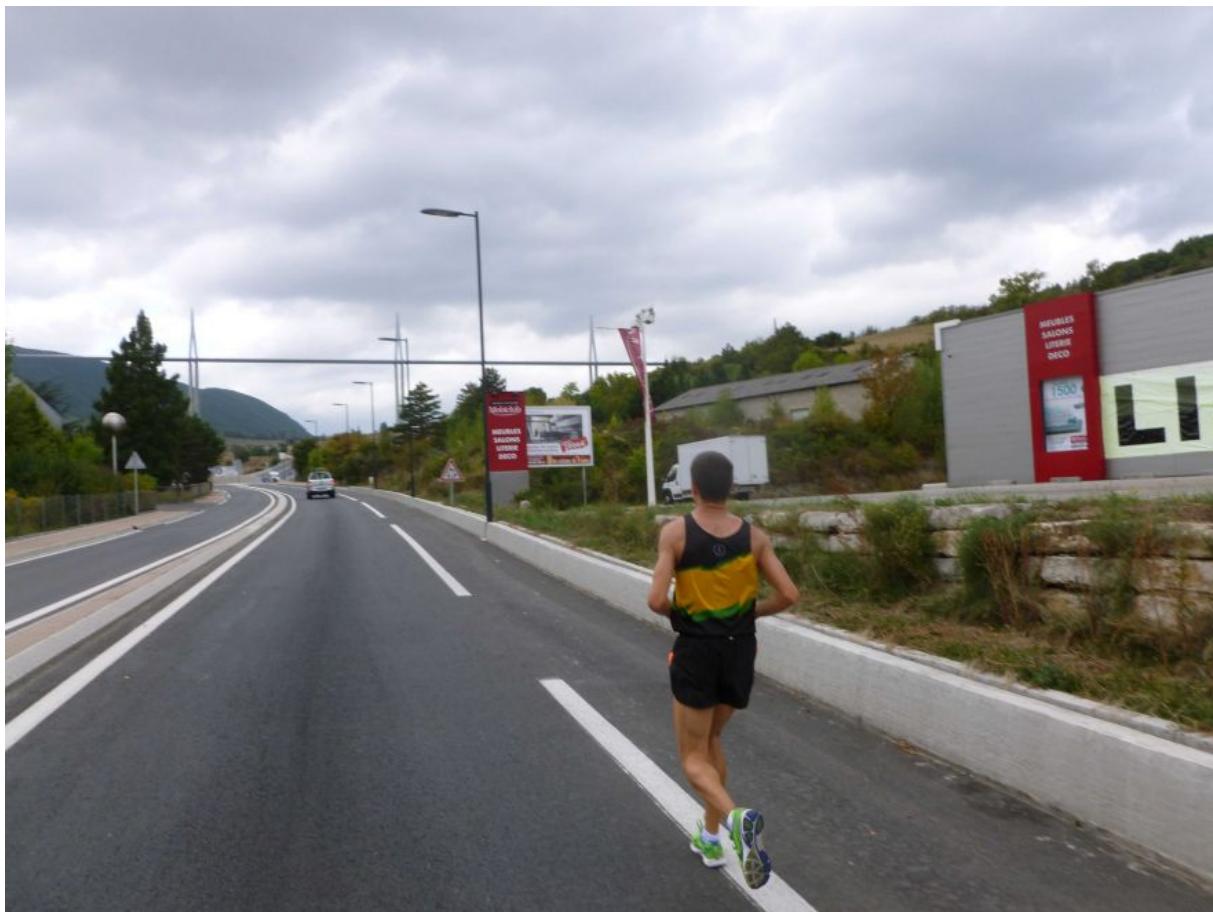
En passant au 40<sup>ème</sup> km, à Millau-plage, j'ai revu mon pote David Cholez, fraîchement téléporté là pour prendre des photos ; je lui ai fait signe que je n'étais plus au top de ma forme, avec une grimace pour souligner mon propos. Mais c'est aussi à cet endroit-là qu'a commencé quelque chose de beaucoup plus agréable : j'étais toujours en tête de course (malgré mes promesses à Philippe, le speaker de la course ... j'avais effectivement fait un petit arrêt au 22<sup>ème</sup> kilomètre, juste après en avoir parlé sur le ton de la boutade, et Yves m'avait re-dépassé à cette occasion ; mais je l'avais repris un peu plus loin, dans une côté ; je me sentais super-bien dans chaque côté ...) ; et, devant le premier coureur de la course, qu'est-ce qu'on met ? Eh bien on met une voiture ouvreuse ! Une voiture qui porte un chrono géant, qui égrène les secondes depuis le départ de la course. Comme les premiers coureurs du marathon avaient précédé les premiers coureurs du 100 km, nous étions loin de la voiture ouvreuse des 42 premiers kilomètres. Mais là, à l'approche de la fin du marathon, l'organisation faisait entrer en scène une deuxième voiture ouvreuse, pour le 100 bornes, qui allait l'accompagner depuis le pont sur le Tarn (juste après le km 40) jusqu'au Parc de la Victoire, et ensuite faire tout l'aller-retour Millau — St-Affrique — Millau. C'est donc dans le sillage de cette voiture ouvreuse que j'ai fait mon entrée dans Millau, sous les acclamations de la foule. J'étais ému, c'était la première fois de ma vie que j'avais droit aux honneurs d'une voiture ouvreuse ; sur le bord de la route, les gens m'encourageaient, je lisais l'admiration dans leurs yeux, la tête commençait presque à me tourner, je me disais « Bon sang, qu'est-ce que ça doit être bon de vivre ça à la fin des 100 km, et pas juste au 42<sup>ème</sup> ! », je me prenais à rêver que j'allais revivre ces moments 58 kilomètres plus tard ... Eh bien, figurez-vous que dans ce contexte, je n'avais plus tellement mal au pied, ni aux cuisses ! Je retrouvais le sourire, j'avais envie de faire durer ce moment, de garder la tête de la course jusqu'au bout ...

En arrivant au Parc de la Victoire, j'ai dit au-revoir à Sophie, qui passait le relais à Martine, et je suis entré dans le parc, sous les applaudissements. Je suis passé au pointage du marathon en 3 h et quelques secondes (mon plan de marche prévoyait très exactement un passage au marathon en 2 h 59 min 21 s, j'avais été très raisonnable). Quand je suis entré dans la salle, Philippe, le speaker, était justement en train de parler de la petite conversation qu'on avait eue, et de cette malédiction du leader au marathon qu'il me restait à bousculer ...



**Le pointage à la fin du premier marathon, les encouragements du public me redonnent courage depuis 2 kilomètres.** Une ampoule? Quelle ampoule?... (crédit photo : organisation des 100 km de Millau)

Et c'est donc accompagné de Martine, qui m'attendait à la sortie du parc, que j'ai pris la route de St-Affrique. Sous les encouragements du public, mes douleurs au pied et aux cuisses avaient disparu en entrant dans Millau ... pour mieux revenir en ressortant de la ville 😞. Habituellement, c'est dans la côte du Viaduc (km 47 à 50) que je vois si je suis dans un grand jour : ce sont probablement les plus gros pourcentages de la journée, il n'y a pas moyen de faire illusion sur cette côte-là. En 2010 et 2012, j'avais été très agréablement surpris, je l'avais grimpée vite et bien, sans me mettre dans le rouge, et ça m'avait remis en confiance pour la suite de la course. Pas de bol, en 2013 ce n'était plus le même refrain : je n'étais pas du tout dans le rythme, les muscles étaient fatigués, je n'arrivais pas à atteindre l'allure prévue.



**Dans l'ascension de la côte du Viaduc, à l'aller (km 47 à 50).** La voiture ouvreuse (au fond) est là pour me rappeler que je mène la danse, mais les jambes n'y sont plus. La suite de la journée va être dure ... (crédit photo : Martine Artiaga)

Nous avons retrouvé Estelle et Jean-Christophe un peu avant le sommet de la côte : ils étaient enthousiastes à l'idée de m'accompagner, et ravis de me voir en tête. Je les ai mis au courant de mes difficultés, pour qu'ils ne soient pas trop déçus si jamais la situation évoluait ... Les kilomètres suivants, en descente jusqu'à St Georges de Luzençon, ont été particulièrement douloureux. Rétrospectivement, je me dis que c'est là que j'ai le plus souffert. Dans la descente, les impacts étaient beaucoup plus durs, et mon pied gauche me brûlait horriblement ; à chaque foulée, j'angoissais de la douleur qui allait venir quand le pied gauche toucherait le sol. Bam ! — aïe ! L'appui du pied était douloureux, puis quand le pied gauche remontait, je commençais à anticiper la douleur de l'appui suivant. Bam ! — aïe ! Je ne pensais plus à rien d'autre, la douleur m'obsédait, je savais que je n'étais plus dans mon allure, je savais que Ludovic, derrière, grand spécialiste des courses de longue distance, reviendrait sur moi au fil des kilomètres — mais je n'y pensais plus. Je ne pensais qu'à ce bout de viande à vif qui me servait de pied gauche, et ces impacts qui revenaient à une cadence infernale ... Bam ! — aïe ! En voyant mon visage crispé, Jean-Christophe s'est approché de moi, il m'a demandé si j'allais bien. Je lui ai répondu : « J'ai mal au pied ... je ne pense plus qu'à ça ! » ... Dans l'interview d'après-course, dans un doux euphémisme, j'ai raconté que ce n'était « pas super agréable », mais sur le moment, il n'y avait rien d'autre dans ma vie, dans tout l'univers, que cette douleur obsédante qui me brûlait le pied ... Pour ne rien arranger, le vent soufflait fort, de face, et parfois, me clouait pratiquement sur place.



**De gauche à droite : moi, Martine, Estelle, un cycliste qui nous a rejoints, et Jean-Christophe, sur la photo officielle du 50<sup>ème</sup> km.** (crédit photo : Gaches photo).

Pour réchauffer un peu l'ambiance dans le long faux-plat entre St Georges de Luzençon et St Rome de Cernon (kilomètres 53 à 60), j'ai demandé à ce que Martine et Jean-Christophe mettent la musique. De la musique classique, grandiloquente, pour soutenir une volonté défaillante (la Symphonie du Nouveau Monde, la Chevauchée des Walkyries, ...). Malheureusement, il en fallait un peu plus pour me donner des ailes ... et puis il y avait un problème que je n'avais pas anticipé : comme chaque année, un peloton de cyclistes s'était formé derrière le leader de la course, et j'étais donc flanqué d'une bonne dizaine de cyclistes, en plus de Martine, Estelle, Jean-Christophe et Patrick. Jusque là, aucun problème, c'était même plutôt agréable, sauf que ... dans le lot, il y avait deux ou trois garçons (entre 10 et 15 ans, je n'ai pas fait attention) qui ont passé tout le faux-plat à s'engueuler ! Je n'étais pas vraiment en état de prêter attention à leur dispute (et pour tout dire, pas très intéressé non plus ...), donc je n'ai aucune idée des motifs de l'engueulade, mais j'entendais leurs éclats de voix qui couvraient ma musique. C'était bien la peine qu'on se fatigue à transporter la sono, qu'on équipe les vélos avec des haut-parleurs de haute technologie, et que je passe des jours à préparer une liste musicale optimisée pour la course de longue distance, si c'est pour que trois gamins nous empêchent de l'écouter 😊. Et encore, moi, j'étais à l'avant du groupe, donc un peu éloigné, mais mes quatre accompagnateurs à vélo ont profité de l'ambiance sonore encore plus que moi-même ...

Du coup, on en venait tous les cinq à espérer la même chose : que la côte de Tiergues commence enfin, pour que les trois cyclistes hargneux perdent le contact (ou au moins, qu'ils soient suffisamment essoufflés pour ne plus crier !). La délivrance est enfin arrivée à St Rome de Cernon, quand la course quitte la route de Roquefort pour prendre une rampe sur la droite, qui monte vers Tiergues. Juste avant d'arriver à cet endroit, Estelle avait appelé Sophie (restée à Millau, et qui s'occupait donc d'appeler mes parents pour les tenir au courant des événements). On avait déjà envoyé quelques messages depuis le Viaduc, et mes parents avaient transmis l'information, notamment à mes neveu et nièces. Ici, à St Rome, Estelle recevait donc de Sophie la réponse de mes neveu et nièces (oui, c'était un peu compliqué,

notre procédure de communication ... j'espère que tout le monde suit 😊) : j'apprenais que mon neveu et mes nièces étaient à fond derrière moi, qu'ils encourageaient Tonton, qu'ils avaient su que j'étais passé en tête au marathon, et qu'ils me souhaitaient de rester devant ... Estelle me disait ça au moment où j'attaquais la rampe qui marque le début de la côte de Tiergues. J'ai repensé à ces trois loupiots, et notamment au cri de guerre d'Éléa (5 ans), qui avait dû ramener ça de la cour de récré : « Waka waka ! ». En partant à l'assaut de la côte de Tiergues, j'ai répété le cri de guerre de ma nièce, pour oublier la douleur, retrouver les sensations que j'avais eues dans les côtes du premier marathon ...



**Au pied de la côte de Tiergues, peu après le 60<sup>ème</sup> km.** (crédit photo : organisation des 100 km de Millau)

Le miracle n'a pas eu lieu, et c'est donc, à nouveau, en me traînant comme une âme en peine que j'ai gravi les quelques kilomètres qui devaient nous mener à Tiergues. Il y a, dans cette côte, un endroit que j'affectionne tout particulièrement : deux lacets, qui me font penser à une route pyrénéenne (j'allais en parler au micro, dans mon interview d'après-course). Chaque année à cet endroit, je suis heureux de prendre ces virages serrés, de forcer un peu, de me sentir monter rapidement vers le sommet ... Cette année, une mauvaise surprise m'y attendait : entre les deux lacets, en jetant un coup d'œil sur la route que je surplombais, j'ai aperçu Ludovic, qui revenait vers moi tranquillement, accompagné de ses accompagnateurs à vélo ... J'ai dit à Martine et Jean-Christophe (oui, à ce moment-là de l'ascension, on avait perdu tous les autres cyclistes) : « Ça y est, c'est cuit ! ». Ils tentaient de me rassurer (« Mais non, il plafonne, tu reprends du terrain, il est encore plus cuit que toi, ... ») mais l'allure de Ludovic les démentait ... Il a pourtant mis très longtemps à me rejoindre (il devait avoir deux ou trois cent mètres de retard dans les lacets, et il ne m'a rejoint qu'au 65<sup>ème</sup> km, deux bons kilomètres plus loin), mais l'issue du duel ne faisait plus guère de doute. Quand il m'a ratrapé, à l'amorce de la descente vers St-Affrique, on a échangé quelques mots d'encouragement. Je lui ai parlé de ma douleur au pied, lui en revanche avait l'air très facile. Je n'étais pas décidé à le laisser partir, mais la tâche s'annonçait rude !



**Au 65<sup>ème</sup> km, Ludovic prend la tête de la course.** (crédit photo : organisation des 100 km de Millau)

Dans le début de la descente, j'ai tenté de m'accrocher à distance, mais je plafonnais musculairement. En y repensant *a posteriori*, je m'aperçois que mon ampoule au pied gauche ne me faisait plus autant souffrir à ce moment-là ; à force de se faire taper dessus, les terminaisons nerveuses avaient dû finir par rendre lâme, et arrêter d'envoyer leurs signaux vers le cerveau 😊. Ce qui m'empêchait de suivre le rythme de Ludovic, c'était bien la fatigue musculaire : j'étais obligé de le laisser progressivement creuser le trou ... Un peu avant d'entrer dans St-Affrique, j'ai demandé à Estelle de s'arrêter sur le bord de la route, pour prendre des écarts chronométriques quand nous repasserions en sens inverse. Nous étions en train de perdre Ludovic de vue, et dans les rues de St-Affrique il était complètement sorti de notre champ de vision. Lorsque nous sommes passés au pointage du 71<sup>ème</sup> km, au gymnase de St-Affrique, le speaker nous a annoncé un retard « compris entre 4 et 5 minutes ». L'écart s'était creusé à une vitesse phénoménale ! Ludovic avait dû accélérer dans les rues de St-Affrique, j'étais en train de perdre la course pour de bon ... J'ai donc décidé de tenter le tout pour le tout, d'accélérer dans la côte de Tiergues (qui sait, peut-être que les bonnes sensations finiraient par revenir, comme elles le font d'habitude dans la côte du Viaduc ?). J'ai prévenu Martine et Jean-Christophe : « Je vais accélérer, on va essayer de revenir sur lui ... ça passe ou ça casse ! ». Je prenais le risque d'explorer en fin de course, et de faire un chrono déplorable, mais si je ne tentais plus rien j'allais le regretter ... J'ai donc mis les bouchées doubles sur les deux premiers kilomètres d'ascension, qui sont les plus raides. Et ça commençait à payer ! Ludovic et ses suiveurs réapparaissaient dans notre champ de vision, au bout des lignes droites. Nous sommes arrivés à la hauteur d'Estelle à peu près à ce moment-là : elle m'a annoncé 1 min 50 de retard. 1 min 50 ! En quelques kilomètres, nous lui aurions repris entre deux et trois minutes ? L'espoir revenait !

Je me rends compte à présent que l'écart qu'on nous avait donné à St-Affrique était faux : d'après les enregistrements du pointage électronique, ce n'est pas de 4 à 5 minutes, mais d'1 min 57, que Ludovic me précédait. C'est vrai qu'il me semblait incroyable qu'il ait pu augmenter aussi vite son avance dans le bas de la descente ... tout comme il me semble maintenant incroyable, vue sa fin de

course, que j'aie pu lui reprendre plus de deux minutes en quelques kilomètres en bas de la remontée. En fait j'avais simplement réussi à stabiliser l'écart, et à reprendre sept petites secondes, entre le 71<sup>ème</sup> et le 75<sup>ème</sup> kilomètre ... La suite des événements a fini de nous convaincre que Ludovic n'était clairement pas en train de craquer : j'ai commencé à plafonner, et l'écart (communiqué par les officiels sur le bord de la route) est remonté à 2 min 10, puis 2 min 20 ... et pour finir, au sommet de la côte de Tiergues, nous l'avons re-perdu de vue, pour de bon cette fois. Au km 78, en passant devant le ravitaillement de Tiergues, j'ai soudain senti une nouvelle douleur : le matin, en préparant mes bidons d'Isostar pour la course, mal réveillé je m'étais cogné violemment le petit orteil contre un pied de table. La douleur avait été vive, mais elle avait ensuite disparu complètement, et j'avais tout à fait oublié ce petit épisode ... jusqu'à ce que la douleur revienne, pour quelques dizaines de mètres, au km 78 (et elle est revenue, très fugacement là encore, autour du km 91). C'était presque amusant, on aurait dit que mon corps réveillait des douleurs oubliées, histoire de me distraire des douleurs présentes ...

Heureusement, ce qui ne change pas, c'est la grande solidarité des coureurs que nous croisions, et ils étaient à nouveau très nombreux, cette année aussi, à m'encourager : combien de sourires, d'applaudissements, de messages d'encouragement ! Cette année en plus, de nombreux messages étaient personnalisés, les coureurs me reconnaissaient, « Allez Hervé ! Vas-y, il n'est pas loin ! » ... Une bonne surprise m'attendait dans la descente de Tiergues vers St Rome de Cernon, vers le 80<sup>ème</sup> km : sur la voie d'en face, parmi les coureurs qui montaient vers Tiergues, un suiveur à vélo m'a lancé : « Eh, petit ! On a terminé ensemble, en 2010 ! ». Petit flash-back ...

En 2010, pour mon premier 100 bornes, j'étais passé au marathon en 14<sup>ème</sup> position, puis, à St-Affrique, en 8<sup>ème</sup> position. Pendant le ravitaillement de St-Affrique (je m'étais arrêté manger un morceau et boire un coup), je m'étais fait dépasser par plusieurs coureurs, dont Jean-François Banck (qui allait devenir mon coach, un an plus tard), deux ou trois coureurs que j'allais re-dépasser dans les rues de St-Affrique, et un autre coureur, qui m'a tenu tête pendant tout le retour, que j'avais fini par perdre de vue en arrivant à St Georges de Luzençon (km 88), mais que j'avais rattrapé dans l'ascension de la côte du Viaduc. Il marchait dans la côte, il n'était plus très bien, je pensais m'en être débarrassé ... sauf que dès le début de la descente, au km 92, il m'avait passé comme un avion, il avait avalé la descente à une vitesse impressionnante, et je m'étais dit que je ne le reverrais plus. Arrivé en bas, il avait demandé à boire à son accompagnateur, et il s'était enfilé, d'un coup, les 200 mL d'eau qui restaient dans son bidon. 200 mL d'eau, cul sec, sur un estomac un peu chahuté par 95 km de course, c'était violent, et l'estomac en révolte le lui avait bien vite fait sentir ... En passant devant la borne du 95<sup>ème</sup> km, alors que la route remontait un peu après la longue descente, j'avais donc retrouvé mon coureur, plié en deux, qui se tenait au panneau « 95 km », et qui essayait de vomir, sans succès — mais en poussant des cris de douleur qui me retournaient presque le mien, d'estomac ... Je suis passé à côté de lui, je lui ai lancé quelques mots d'encouragement, et lui, avec courage, s'est remis en route, a recommencé à trottiner en grimaçant, a réussi à s'accrocher à mon allure, et finalement, après deux kilomètres de souffrances, il a fini par retrouver un visage serein. Nous étions côte à côte en passant la borne du 97<sup>ème</sup> km ; je lui avais dit : « Regarde : ça fait 97 km qu'on court, et on n'a pas réussi à se départager. On pourrait peut-être finir ensemble, et passer la ligne main dans la main, qu'est-ce que tu en dis ? », et lui de répondre : « Ah oui, bonne idée ! ». Ce qui est amusant, c'est que, dans les trois kilomètres qui nous restaient, on a, chacun notre tour, eu un moment de faiblesse, le trou a commencé à se creuser, et à chaque fois, l'autre coureur a ralenti pour permettre à son compagnon de revenir. Cet autre coureur, c'était Jean-Pierre Devulder, et nous avons effectivement passé la ligne d'arrivée main dans la main (vous pourrez constater que nous sommes deux coureurs dans la même seconde, en 8 h 24 min 40 s, cette année-là), et ce souvenir très fort, cette image des deux coureurs côte à côte dans les derniers kilomètres (je garde précieusement la photo de notre arrivée commune), cette solidarité dans la souffrance, ont fait beaucoup pour mon amour du 100 km, et ont beaucoup contribué à me faire revenir l'année suivante à Millau, puis la suivante, puis la suivante ... Je n'avais jamais re-croisé Jean-Pierre, il avait apparemment arrêté le 100 km, mais je gardais bien vivant le souvenir de notre course commune.

Et là, trois ans plus tard, alors que je luttais (avec toute l'énergie du désespoir) pour essayer de revenir sur le leader de la course, ce cycliste, sur la voie opposée, c'était Jean-Pierre, mon compagnon

de souffrance de 2010 ! Je me suis retourné vers lui, je lui ai répondu « Jean-Pierre ! » avec un geste de la main, ça a duré une demi-seconde, et chacun a continué sa route. Le genre de moments que je ne vis qu'à Millau ...

Parmi les spectateurs, il y avait deux femmes, elles aussi capables de téléportation, et que nous avons retrouvées tout le long de l'aller-retour entre Millau et St-Affrique. Chaque fois, elles m'encourageaient par mon prénom. En passant devant elles à St Rome de Cernon je crois, après la descente de Tiergues (vers le km 82), et alors qu'elles étaient encore en train de crier « Vas-y Hervé ! », je leur ai demandé comment elles s'appelaient (réponse : Chantal et Annie). Ça n'a pas loupé, quelques kilomètres plus loin elles étaient encore là, « Allez Hervé ! » et j'ai pu leur répondre « Merci Chantal, merci Annie ! » 😊.

Les 15–20 kilomètres qui nous séparaient encore de l'arrivée n'ont pas été tendres ; on m'annonçait 4 minutes de retard (je rêvais encore de pouvoir reprendre du temps dans l'ascension de la côte du Viaduc, mais j'avais déjà fourni beaucoup d'efforts ...), et les sensations ne sont jamais revenues. Ma vitesse était, de très loin, inférieure à ce que j'avais prévu, ça faisait une trentaine de kilomètres que je ne me renseignais même plus sur mon retard par rapport à mon plan de marche, et chaque coup d'œil à ma montre GPS m'indiquait que je me traînais à 4 min 30 / 4 min 45 par km, alors que nous étions sur l'une des parties les plus roulantes du parcours, ce long faux-plat descendant entre St Rome et St Georges ... Je luttais pour aller le plus vite possible sur ces 15 ou 20 kilomètres, je tâchais de rester pile sous le point de rupture, pour être le moins lent possible sur le moment, sans prendre de risque pour la fin de course. En cette année 2013, le slogan de la course était « Explore ta zone rouge », eh bien j'ai eu le sentiment très net de l'avoir explorée à fond, la zone en question ! Je me suis même bien attardé dans chaque recouin, histoire d'être sûr d'avoir tout visité 😊.

À la sortie de St Georges, autour du km 89, nous attaquions la dernière grosse difficulté de la journée, la côte du Viaduc, par le versant sud. Ma dernière chance de revenir sur Ludovic, si jamais il était encore plus mal que moi (ce qui me semblait difficile !) ; c'est à cet endroit que les officiels nous ont communiqué le dernier écart de la course : 6 minutes de retard ... Et, comme on pouvait s'y attendre, j'ai payé dans cette côte les efforts que j'avais consentis sur les 90 premiers kilomètres. D'après l'enregistrement de ma montre GPS, je suis même tombé sous les 10 km/h, moi qui avais prévu très sérieusement d'escalader cette dernière côte à un bon 11–12 km/h d'après mon plan de marche ... J'ai encore des progrès à faire en ce qui concerne la mise en pratique !

Vers le 91<sup>ème</sup> km, alors que nous approchions du sommet, mon regard s'est porté sur mes chaussures ... Et le spectacle n'était pas joli ! Cette ampoule qui s'était déclarée vers le 20<sup>ème</sup> kilomètre, qui avait crevé autour du 30<sup>ème</sup>, laissant la chair à nu pour quelques dizaines de kilomètres de course, elle avait saigné abondamment, la chaussette s'était gorgée de sang, la chaussure aussi, et le sang ressortait des deux côtés de la chaussure ! En inspectant la paire de chaussures après la course, je me suis d'ailleurs aperçu que la chaussure droite était constellée de gouttes de sang, sur sa face interne (la face exposée aux éclaboussures de la chaussure gauche ...). Je me rends compte que j'ai dû laisser des traces sur une bonne partie du parcours, façon « Petit Poucet », en version film d'horreur ...

Bon, c'était un peu crado à voir, mais au moins la douleur n'était plus aussi violente, et ce, depuis le 65<sup>ème</sup> km environ. Ce n'est certainement pas cette ampoule toute seule qui explique ma contre-performance : j'étais surtout limité musculairement. Arrivés en haut, nous avons retrouvé Sophie, Estelle (qui avait pris un peu de retard dans l'ascension) nous a rapidement rejoints, et tous ensemble, nous avons plongé vers Millau (enfin, « plongé », ça donne une impression de vitesse, il faudrait que je choisisse un autre verbe ... « glissé » ?), vers la fin de l'aventure. Dans les premiers hectomètres de la descente, honteux de mon allure, j'ai essayé de relancer un peu, d'allonger la foulée, mais mes jambes n'en pouvaient plus — cet effort m'a tiré des cris de douleur qui ont un peu effrayé mes accompagnateurs ! Il a fallu se résigner à aller à la vitesse que mon physique me permettait, et de toute façon, la batterie de ma montre GPS s'est vidée peu après : je n'avais plus moyen, ensuite, de vérifier à quel point je me traînais ! Du coup mon enregistrement de la course de cette année s'arrête à peu près à la verticale du Viaduc.

En approchant de Millau, dans le 97<sup>ème</sup> ou le 98<sup>ème</sup> km, de belles éclaircies ont salué notre arrivée.

La météo avait été beaucoup plus agréable que l'année précédente (cette année, nous avons reçu quelques gouttes de pluie, pendant 30 secondes, entre le 45<sup>ème</sup> et le 50<sup>ème</sup> km, rien de plus, et la température est toujours restée très agréable), mais ces rayons de soleil étaient les premiers de la journée. Le dénouement tout proche, cette embellie météorologique, et la bonne humeur intrinsèque de mon peloton d'accompagnateurs, ont tous contribué à l'ambiance riante qui régnait dans le petit groupe. Moi qui souffrais le martyre depuis des heures, j'étais heureux d'entendre, derrière moi, des rires et des chants, de joyeux éclats de voix ... Les filles se sont mises à entonner « Il est vraiment phénoménal » et invitaient les spectateurs à chanter avec elles 😊. Jean-Christophe, toujours au top sur la technologie, jonglait entre le haut-parler Bluetooth, la caméra embarquée, et les ravitaillements.

C'est dans cette ambiance charmante, fraîche et joyeuse, que nous nous sommes engagés sur le boulevard de la République, le dernier kilomètre d'une journée qui en avait déjà compté quatre-vingt dix-neuf ... Les passants nous applaudissaient, je sentais arriver la fin de mes souffrances, je voyais se rapprocher la grille en fer forgé qui marque l'entrée du Parc de la Victoire ... Dans l'allée du parc, les enfants du club d'athlétisme de Millau se tenaient, sous les ordres de leur éducateur, pour m'escorter sur ma dernière centaine de mètres. C'est une tradition, les enfants accompagnent les deux ou trois (je crois) premiers arrivants du 100 km, mais l'an dernier, je n'y avais pas eu droit, à cause de la météo (on n'allait pas les faire attendre les coureurs sous le déluge!). C'était donc la première fois que j'avais droit aux honneurs de cette joyeuse escorte, petite ribambelle d'angelots qui m'accompagnaient vers ma délivrance ...



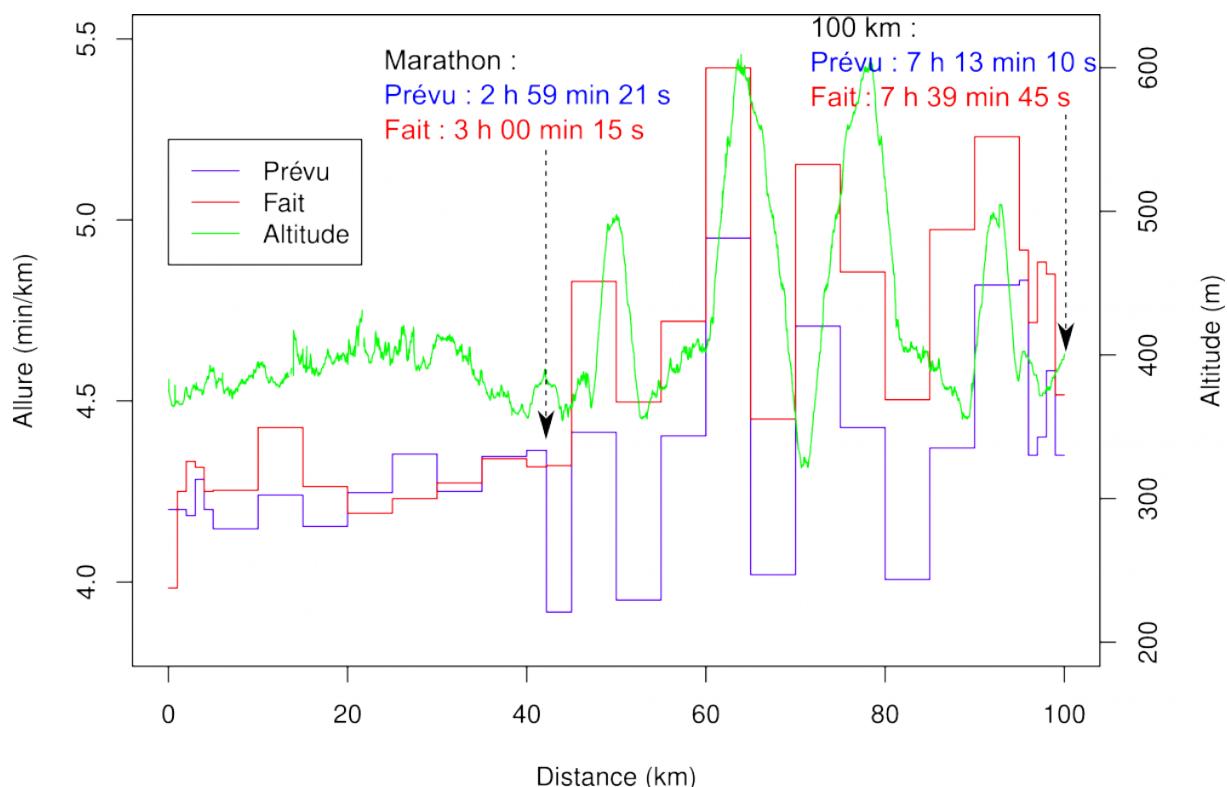
**Le soulagement en franchissant la ligne d'arrivée ...** (crédit photo : organisation des 100 km de Millau)

Selon une tradition naissante, c'est par une dissertation interminable au micro des speakers que j'ai célébré notre arrivée 😊 Après avoir parlé pendant 4 min 10 à mon arrivée des 100 km de Belvès 2012, 4 min 22 à mon arrivée des 100 km de Millau 2012, voilà au moins un record que j'aurai battu cette année : c'est pendant 13 min 10 que j'ai raconté ma vie au public :



Où l'on voit que je promets de ne pas monopoliser le micro (et le partager avec mes accompagnateurs à vélo) pour finalement refuser de le lâcher ; que j'encombrais le podium et empêchais les marathoniens de franchir leur ligne d'arrivée ; et qu'il a fallu attendre l'arrivée du troisième pour enfin m'expulser du podium 😊. (crédit vidéo : Patrick Robert)

Parce que du point de vue sportif, le bilan est beaucoup moins glorieux : bien que j'améliore mon classement d'une place par rapport à l'an dernier, mon chrono est moins bon (de presque 3 minutes), alors que les conditions étaient incomparablement meilleures. Pour améliorer tout ça pour l'an prochain, il va falloir, d'une part, que j'apprenne à faire un lacet correctement (ça, en douze mois, je devrais y arriver ...), et d'autre part, que je voie comment avoir de meilleures jambes le jour de la course. J'en ai sans doute fait un peu trop à l'entraînement cet été, et il faudrait que j'apprenne à mieux programmer mon pic de forme.



Comparaison entre mes allures prévues (en bleu) et réalisées (en rouge) le long du parcours (l'altitude est représentée en vert).)

En descendant du podium, j'ai ensuite été interviewé par le journaliste de Radio Totem, qui avait suivi toute la course, que nous avions retrouvé tout le long du parcours avec son calepin, qui prenait des notes, mesurait les écarts, ... Il m'a demandé si je n'étais pas trop déçu de terminer deuxième après avoir longtemps mené la course. C'est vrai que, pendant un moment, j'ai vraiment cru à la victoire (essentiellement, entre le 23<sup>ème</sup> et le 30<sup>ème</sup> kilomètre), mais les différentes douleurs qui se sont réveillées ensuite se sont vite chargées de me ramener à la réalité. Finalement, dans la condition physique dans laquelle j'étais (bien moins bonne que ce que j'avais cru au moment du départ), je ne pouvais guère espérer mieux, et je ne trouve pas grand'chose à reprocher à ma tactique de course. Pas tant que ça de regrets à avoir, donc ... et, comme je l'expliquais au journaliste : finalement, ce sont les défaites qui donnent tout leur prix à la victoire. La course à pied n'est pas un sport de duel, qui oppose deux participants (et dont un sur deux sortira vainqueur) ; nous étions 1600 à prendre le départ, il n'y a qu'un vainqueur, donc 1599 perdants. On passe son temps à perdre, quand on fait de la course à pied : c'est la victoire qui est exceptionnelle, pas la défaite. Du coup, le jour où ça veut bien marcher, le jour où finalement on gagne, la rareté de l'événement lui donne toute sa valeur. Je concluais en lui disant que, le jour où je lèverai enfin les bras à Millau, mes défaites passées renforceront encore ma joie d'avoir gagné. Il faut avoir perdu pour pouvoir apprécier la victoire ...



**Ludovic et moi, après l'arrivée.** (crédit photo : Martine Artiaga)

Du coup, moi qui étais déjà amoureux de cette course, ce n'est pas cette journée qui va m'en désintoxiquer : après avoir goûté aux honneurs de la voiture ouvreuse, avoir savouré les acclamations que le public réserve au leader, après avoir cru que je pouvais gagner, j'ai encore plus envie de revivre ces moments !

D'une journée décidément riche en émotions de toutes sortes, le meilleur moment est finalement venu juste après tout ça ... On le voit dans la vidéo de mon arrivée, je ne quitte le podium que quand le troisième arrive, Benoît Cori. Quand il est descendu du podium à son tour, il est venu me voir, pour

me remercier. Il était nouveau sur la distance, c'était son premier 100 bornes. Eh bien, c'est la lecture de mon compte-rendu de course de l'an dernier qui lui avait donné envie d'essayer ! Il avait aimé lire cette histoire, cette aventure d'une journée, avec ses hauts et ses bas, tous ses moments forts ; ça lui avait donné envie de vivre ça lui aussi, il s'était lancé (et avec quel succès ! 3<sup>ème</sup> pour son premier 100 bornes !), et il venait me remercier de l'avoir inspiré. J'ai ressenti une vraie fierté quand il m'a dit ça, c'était une chose à laquelle je ne m'attendais pas, et qui m'a fait énormément plaisir. Pour combler le tout, alors que nous étions sur les tables de massage, côté à côté, le quatrième de la course (Jean-Baptiste Welte) est aussi venu se faire masser, il s'est installé à côté de lui. Quand il nous a entendu discuter, il s'est tourné vers moi, et, en me voyant, m'a demandé : « Vous êtes Hervé ? ». Il m'a alors expliqué que lui aussi, nouveau sur le 100 bornes, avait eu envie de venir participer après avoir lu mon compte-rendu de l'an dernier ! Je compte donc à mon actif le recrutement de deux cent-bornards très prometteurs, qui ont tous les deux bouclé la course en moins de 8 heures 😊.

Sur la table de massage, avant de me faire masser, je me suis fait ausculter le pied par les podologues (je n'ai même pas eu besoin de leur expliquer, ils avaient écouté mon interview au micro, et ils étaient curieux de voir cette ampoule vieille de plus de 70 km ...). Apparemment ils n'ont pas été déçus : je vous passe les détails, le sang dégueulait de la chaussure, donc on imagine l'état de la chaussette en-dessous ... et *a fortiori* l'état du pied sous tout ça. Ils m'ont assuré n'avoir jamais vu ça, ils ont pris le chef-d'œuvre en photo (bon, ça, ça m'était déjà arrivé, au marathon de Barcelone cette année : la pluie m'avait aussi causé une ampoule que les podologues avaient tenu à prendre en photo ; mais bon, c'était à cause de la pluie, qui assouplit la peau, et je n'avais pas autant couru sur l'ampoule ; pas tout à fait du même calibre, donc).



**L'arme du crime.** Le coupable court toujours (mais plus très vite ...).

Après être sorti des mains des podologues et du masseur, j'ai pu aller dîner (chaque coureur avait droit à un repas chaud dans la salle de l'arrivée), puis re-dîner (après que mes accompagnateurs à vélo soient revenus de la douche). En sortant de la salle, nous avons engagé la discussion avec un sympathique groupe de coureurs et accompagnateurs, et nous discutions ensemble dans les allées du parc en ressortant. Ils me félicitaient pour ma course, me posaient des questions sur le déroulement de la journée ... et à la fin, ils m'ont demandé un autographe. Mon tout premier ! J'étais très honoré, j'ai donc rédigé, à Michel (et Annie, qui, elle, n'était pas là : elle était encore en train de courir) une petite dédicace (enfin, « petite », vous me connaissez ; un peu plus longue que la moyenne, évidemment ...). Et c'est en saluant ce petit groupe, et en encourageant les coureurs qui entraient dans le parc à ce moment-là, que nous avons dit au-revoir au Parc de la Victoire. Rendez-vous dans un an !