

Compte-rendu : 100 km de Belvès (21 avril 2018)



(crédit photo : Isabelle Vaillant)

Le paradis, c'est les autres

En matière de 100-bornes, je suis plutôt casanier : alors que j'allais courir, en ce 21 avril, le 13ème 100-bornes de ma carrière, ce serait sur l'un des trois seuls circuits où j'ai déjà mis les baskets. Je ne connais que Millau (où je cours chaque année depuis 2010), Belvès (ce serait ma quatrième participation), et les 100 km *del Passatore*, en Italie, que j'avais découverts l'an dernier. J'avais décidé de revenir à Belvès cette année, parce que l'ambiance y est toujours formidable (notamment grâce à la personnalité de Jean-Pierre Sinico, président du club organisateur, et à l'armée de bénévoles qui l'entourent), et parce que la course servirait cette année de support au championnat de France de la discipline. Nous étions quelques-uns à rêver du titre national, et la concurrence s'annonçait gaillarde : Jérôme Bellanca, déjà triple champion de France, et meilleur 100-bornard français en activité, était le grand favori. Derrière lui, nous étions une poignée de coureurs d'un niveau comparable, avec des performances enregistrées entre 7h10 et 7h20 ces deux dernières années (David Hardy, Cédric Gazulla, Vivien Laporte, Mickaël Jeanne et moi-même). Ludovic Dubreucq, titulaire d'un record en 6 h 57 min 59 s, et inscrit de dernière minute, venait compléter un joli tableau. Ce n'étaient pas les candidats au titre qui allaient manquer ...

Outre la médaille d'or nationale, nous étions quelques-uns à courir après une deuxième carotte : les sélectionneurs de l'équipe de France avaient publié leurs critères de constitution de l'équipe pour le championnat du monde, qui se courra le 8 septembre en Croatie. Chez les hommes, outre le champion de France 2017 (Jérôme Bellanca), le champion de France 2018 serait sélectionné s'il boucle son championnat en moins de 7h15 (et l'équipe serait complétée, à 6 membres, en comptant les meilleures performances des uns et des autres entre le 10 septembre 2016 et le 22 avril 2018). Le champion de France aurait donc l'honneur d'être qualifié d'office pour le championnat du monde s'il terminait Belvès en moins de 7h15 ...

C'est donc sur les bases de 7h15 aux 100 km que je m'étais entraîné cet hiver. Mon plan d'entraînement est consultable ici, les liens sont cliquables, ils donnent accès au détail des séances effectuées. La préparation s'était bien passée, seulement perturbée (à trois semaines de la course) par une contracture au mollet droit, qui avait fini par disparaître à force de massages, mais qui m'avait obligé à supprimer deux séances rythmées au début du mois d'avril – rien de bien tragique.

Ce qui avait fini de me mettre en confiance, surtout, c'était la météo qu'on nous annonçait pour le jour de la course : après un hiver interminable, froid et humide, le printemps avait juste été escamoté, et l'été semblait s'être installé brutalement, dans l'espace de la dernière semaine avant la course. Un grand soleil, et des températures qui montaient de jour en jour, pour culminer entre 25 et 27°C le jour J. Moi qui aime beaucoup la chaleur (et qui, réciproquement, avais beaucoup souffert du froid et de la pluie aux derniers 100 km de Millau : voir le compte-rendu ici), je me réjouissais de cette situation inattendue. Je me souvenais néanmoins avoir souffert, au moins autant que les autres, de la grosse chaleur subie sur les 100 km de Belvès 2015 (là aussi, c'était la première de l'année, elle avait pris tout le monde de court) : je me suis donc appliqué, sur les huit derniers jours de ma préparation, à me couvrir chaudement sur chacun de mes footings (et même pour aller au travail), histoire de me rhabituer à transpirer ...

C'est donc sous un joli soleil que nous avons fait la route de Montpellier à Belvès, la veille de la course. Nous étions trois dans la voiture : ma femme, Chu-Fan, et moi étions accompagnés de mon coach, Jean-François Banck, qui me suivrait à vélo pendant la course. Jean-François est un 100-bornard émérite, qui a gagné plus de 100-bornes que moi, et qui me conseille depuis plus de six ans. Ce serait la première fois qu'il me suivrait à vélo, mais il connaissait déjà tellement bien l'exercice, et son coureur, que nous n'avions pas eu besoin d'entraînement commun pour mettre au point les automatismes. Jean-François connaissait d'ailleurs cette course, puisqu'il y avait participé une fois, en 2005, où il avait pris la 3ème place. Moi-même, qui l'avais courue trois fois, je commençais aussi à en connaître tous les secrets, mais le parcours a changé récemment (entre les éditions 2016 et 2017), et ce serait ma première participation sur le nouveau parcours. D'après les rumeurs, le nouveau tracé avait fait disparaître plusieurs côtes, et le dénivelé positif total était censé avoir perdu 100 à 200 m – ce que mon enregistrement GPS du lendemain allait démentir formellement ☺.

À Belvès, nous avons retrouvé mes parents, ainsi que ma tante et mon oncle Isa et Gérard, qui

possèdent une maison à côté de Bergerac, et qui m'avaient déjà fait le plaisir de me voir courir par le passé. J'avais d'ailleurs eu l'occasion, en 2016, de comparer les pouvoirs magiques de mon oncle Gérard (en présence de qui je termine toujours 1er) et de Jean-Pierre, l'organisateur de Belvès (en présence de qui je termine habituellement 3ème) : pour mon plus grand bonheur, les pouvoirs surnaturels de Gérard dominaient ceux de Jean-Pierre, et c'était en vainqueur que j'avais coupé la ligne d'arrivée des 100 km de Belvès 2016 sous les yeux de chacun des deux (voir ici le récit de cette histoire). Avoir Gérard sur la course, c'était un nouveau motif de confiance pour moi, et mes embrassades n'étaient donc pas tout à fait désintéressées quand nous avons retrouvé ma famille à notre arrivée à Belvès ...

Nous sommes ensuite allés retirer nos dossards (toute une ribambelle ! il y en avait un pour l'accompagnateur à vélo, un – à porter à l'avant – pour le coureur, et un dernier, non numéroté, mais qui indiquait ma catégorie d'âge, et que je devrais porter sur le dos), ce qui a pris une bonne demi-heure en tout. Certainement pas à cause de l'organisation (tout était parfaitement préparé, il fallait une dizaine de secondes entre le moment où le coureur se présentait aux bénévoles, et le moment où il récupérait dossards et documentation), mais parce que j'ai retrouvé tellement de têtes connues dans cette salle de la mairie de Belvès, qu'il m'a bien fallu 29 minutes et une cinquantaine de secondes avant d'atteindre la table des bénévoles ... J'ai joyeusement discuté avec plusieurs coureurs, avec les speakers (Jocelyn, que je retrouve chaque année depuis ma première participation à Belvès – notre rencontre n'avait pourtant pas dû lui être spécialement agréable, je lui avais fauché son micro et l'avais menacé de lui voler son poste de commentateur officiel ... ; mais également Philippe Aubert, son *alter ego* aux 100 km de Millau, que je prends également un malin plaisir, chaque mois de septembre, à délester de son outil de travail – et qui venait cette année épauler Jocelyn à Belvès). Jean-Pierre, l'organisateur, puis Christophe Buquet, de l'encadrement de l'équipe de France, sont venus à notre rencontre, nous étions tous ravis de nous retrouver, et nous nous sommes mis à discuter bruyamment et à rire joyeusement tous ensemble ... jusqu'à ce qu'une des bénévoles, quelques mètres plus loin, me signale que je braillais décidément un peu trop fort, et qu'il serait courtois que je réduise le volume sonore des manifestations de mon bonheur (oups!).

J'ai donc fini par récupérer mes dossards, la brochure de la course, et mon t-shirt souvenir, et nous sommes ressortis de la mairie. Mes parents avaient fait à Chu-Fan le grand plaisir d'amener leur chien, Jumper, qu'elle adore. Elle allait passer la journée du lendemain à le câliner entre deux passages de son coureur de mari, et, à l'heure de quitter mes parents, oncle et tante, ce vendredi soir, elle était pratiquement plus triste de dire au-revoir au chien qu'heureuse de suivre son mari dans son mobil-home pour avaler une platée de riz et du thon en boîte¹ – allez comprendre.

Mise en jambes

Le lendemain matin, je me suis levé à 5h30 pour préparer mes premiers bidons de boisson énergétique pour la journée (Jean-François d'une part, ma famille d'autre part, allaient aussi transporter des stocks de poudre de boisson, pour pouvoir en préparer en cours de journée : il fallait anticiper une grosse consommation ...). Nous avons quitté le camping vers 6h45, et j'ai avalé, en route, un morceau de gâteau-sport et un peu d'eau.

Après avoir garé la voiture sur le parking derrière l'église, nous avons sorti le vélo, monté les roues et installé le panier ... pour nous apercevoir que, chargé de bidons remplis, il tenait mal et s'affaissait tout seul sur la roue avant. Il fallait resserrer les fixations sur le guidon, sauf que nous avions pris la décision de laisser le jeu de clés Allen dans le mobil-home, et nous n'avions pris avec nous que celle qui permettait de régler la hauteur de selle (la loi de Murphy voulait que ce ne soit pas la même qui permette de serrer les fixations du panier). Heureusement, nos voisins de parking (un joyeux équipage, dont le camion de 9 m³ était une vraie caverne d'Ali Baba, transportant plusieurs vélos et beaucoup de bagages en plus des passagers) avaient une trousse à outils aussi conséquente que la nôtre était indigente : quand je leur ai demandé s'ils pouvaient nous dépanner d'une clé Allen, ils m'ont prêté une

1. Bon, à sa décharge, je dois reconnaître que c'était son anniversaire, et que la platée de riz et la boîte de thon, avalés silencieusement entre un coureur et son entraîneur qui discutaient tactique de course, ce n'était peut-être pas le genre de dîner romantique auquel elle aurait rêvé ...

trousse impressionnante qui contenait tous les calibres de clés Allen passés, présents, et à venir, ce qui nous a permis de serrer une fois pour toutes le kiki de nos fixations de panier, et de nous assurer qu'il resterait au garde-à-vous pendant toute la durée de la course.



FIGURE 1 – Préparatifs du vélo. À gauche : Jean-François et moi remontons les roues sur le vélo. À droite : nous posons avec nos sauveurs, qui nous ont fourni la clé Allen qui a appris à notre panier de vélo à se tenir droit sur sa chaise. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Nous avons ensuite rejoint la zone de départ, quelques minutes avant 7h20, l'heure où le peloton d'accompagnateurs à vélo devait se mettre en route pour aller prendre son poste autour du km 12. Sur le chemin, Jean-François m'a présenté Pierre Pillitteri, un concurrent avec qui j'allais courir quelques kilomètres en début de course. Après une dernière embrassade, mon coach s'est mêlé aux autres cyclistes, et ils sont tous partis au signal des speakers.



FIGURE 2 – Derniers adieux. Nous rejoignons la ligne de départ, avant que Jean-François n'aille se positionner au km 12. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Il me restait 40 minutes pour m'échauffer, c'était bien plus qu'il n'en fallait. J'ai donc eu tout le loisir d'aller saluer les speakers et plusieurs coureurs, avant d'aller trottiner une dizaine de minutes pour me mettre doucement en route. J'ai retrouvé mon pote Patrice Bruel, un coureur un peu iconoclaste, qui allait aligner, en huit jours, le championnat de France de 100 km, à Belvès donc (qu'il allait boucler en 10h10), puis le championnat de France de marathon, à Albi (en 2h53). Il partait tête nue sous le soleil de Belvès ; j'ai insisté pour qu'au moins il se protège un peu de temps en temps, mais il n'a pas eu l'air convaincu ... Aux speakers qui me demandaient mes impressions, j'ai répondu que la chaleur ferait certainement de gros dégâts sur la course, et qu'il faudrait s'attendre à ce que des coureurs du top 10 aient déjà disparu de la circulation au moment d'arriver à Sarlat. J'ai conclu en disant que ce serait « un jeu de massacre » ; vue la chaleur qui s'annonçait, je n'ai pas eu un grand mérite à faire ce genre de prophétie ...

J'ai également eu le plaisir de souhaiter une bonne course à Franck Fradon, un coureur charentais que j'avais rencontré au même endroit trois ans plus tôt, et à Cédric Gazulla, qui, pour son premier 100-bornes, m'avait collé 10 minutes à Millau en septembre dernier. J'étais en train de discuter avec Cédric quand un coureur est venu me demander de poser en photo avec lui. Je lui ai dit : « Si tu veux un champion, prends aussi Cédric ! », et nous avons posé, Cédric et moi, de part et d'autre de ce coureur. Ce que nous ne savions pas encore à ce moment-là, c'est que Cédric survolerait la course, et que je venais de permettre à ce coureur de se faire prendre en photo aux côtés du futur champion de France ☺.

Sur la ligne de départ, j'ai serré la main des quelques amis que je n'avais pas encore croisés (notamment Jérôme Bellanca, sur la première ligne), et un copain, Florent Pibou, qui allait, une heure après nous, prendre le départ du 50 km, où il signerait une belle deuxième place. Quand le coup de pistolet a retenti, nous nous sommes élancés dans les rues de Belvès, joli peloton coloré d'environ 600 personnes, dans l'air frais du matin, mais déjà sous un ciel sans nuage. Je prenais le départ avec ma casquette, que j'allais garder du début à la fin de la course – c'est la première fois que ça m'arrive. Quelques minutes avant les coureurs valides, Laurent Lebeault, un coureur handisport en chariot, s'est élancé pour une longue journée qu'il allait passer intégralement devant nous – il allait boucler la course en 6 h 22 min 38 s, soit plus de 50 minutes devant le vainqueur valide.



FIGURE 3 – Le départ. À gauche : le peloton multicolore se déverse dans les ruelles. À droite : cette année, les deux premiers kilomètres de la course (et les deux derniers kilomètres, pour les premiers arrivants) étaient filmés par un drone qui nous survolait, et dont les images étaient retransmises en temps réel sur un écran géant. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Comme souvent, le départ a été un peu trop rapide, et malgré mes 15 km/h, je me suis vite retrouvé aux alentours de la 15ème position. Devant moi, je voyais les groupes commencer à se constituer : Jérôme menait la danse sur un train d'enfer, et Cédric lui avait emboîté le pas. Derrière leur duo, après un trou de quelques mètres qui allait grandir au fil du temps, un groupe d'une dizaine de coureurs, à la fin duquel je reconnaissais David Hardy. Je me trouvais, quelques mètres en arrière, en compagnie d'un coureur que je ne connaissais qu'électroniquement, Didier Subileau. Nous avons un peu discuté, et passé ensemble la borne du 1er kilomètre. Nous nous sommes souhaité une bonne route, et je l'ai progressivement laissé derrière moi.

J'étais tout heureux, le soleil brillait, mes jambes répondaient parfaitement, et je savais que la météo m'avantageait. J'avais le sourire jusqu'aux oreilles, et il n'allait pas me quitter souvent pendant la course – même quand les douleurs commençaient à monter dans les jambes. Quand nous sommes repassés sur la ligne de départ, après 2 km de course, j'ai aperçu Chu-Fan sur le côté gauche de la route, nous nous sommes souri. Jocelyn égrénait les noms des coureurs à leur passage, il a rappelé que j'avais remporté l'édition 2016 de la course ...

Le parcours nous amenait ensuite à la zone d'arrivée, qui mettrait, 98 km plus tard, un terme à nos efforts. Nous allions descendre les 2 km de ce qui serait, en fin de course, l'ascension finale. J'avais compté les coureurs devant moi : j'étais 13ème à la sortie du village. Devant moi, je reconnaissais mon copain d'entraînement David Cholez, qui aime bien se mêler à la tête de course au départ. Il était en train de se caler à une allure plus raisonnable, et je revenais progressivement sur lui. Parmi les spectateurs sur le bord de la route, quelques-uns connaissaient mon nom, et m'encourageaient d'un sonore « Allez Hervé ! ». Ce fut notamment le cas d'une coureuse montpelliéraise que je connais bien, Monik Véziès, qui allait participer au 50 km et qui s'était postée en haut de la descente pour encourager les 100-bornards à leur passage. Avant que je ne rejoigne David, il s'est adressé à moi, sans retourner la tête : « Hervé, je devine que c'est toi ! J'entends les spectateurs t'encourager par ton prénom, et il n'y a pas beaucoup de Hervé dans le peloton ... ». Nous avons discuté pendant quelques hectomètres, il avait décidé de m'accompagner jusqu'au pied de la descente. Il a profité de ce moment pour prendre un *selfie* de nous deux côté à côté (oui, David court en transportant un appareil photo ☺).

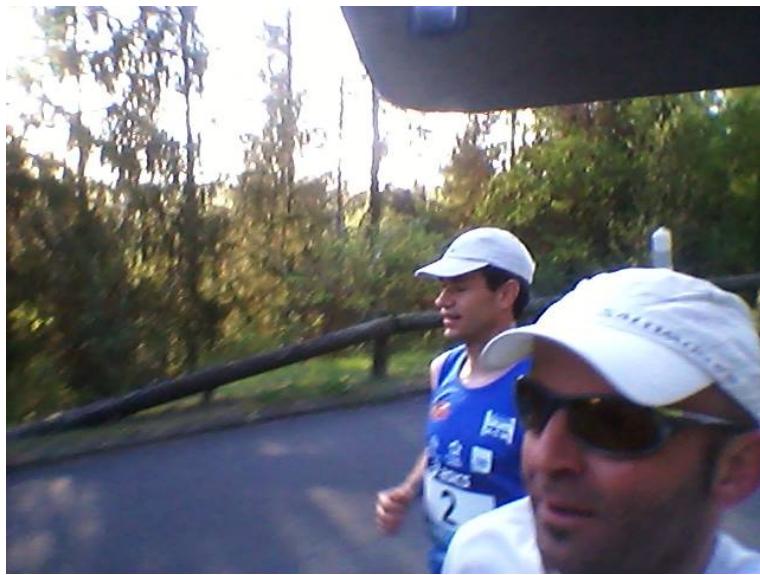


FIGURE 4 – Génération selfie. Dans le début du 4ème kilomètre, David ne peut réprimer l'adolescent qui sommeille en lui ; il nous prend en *selfie*. (crédit photo : David Cholez)

Devant nous, le groupe de poursuivants était en train de se déliter en petits groupes d'un ou deux coureurs. David Hardy s'était laissé décrocher, et je l'avais dépassé pendant que je discutais avec (l'autre) David. Quand David Cholez nous a laissé partir, je me suis donc retrouvé seul avec David

Hardy, qui, très concentré, semblait surveiller son allure avec attention. Il faut dire que, la descente aidant, j'avais un peu affolé le compteur moi aussi, et il a fallu que la route s'aplatisse pour que je me cale enfin sur l'allure que j'avais travaillée à l'entraînement : 4 min 20 / km, cette fameuse vitesse qui devait me permettre de passer sous les 7h15, pour peu que je réussisse à la tenir jusqu'à la fin de la course.

Devant nous, Pierre Pillitteri (que Jean-François m'avait présenté avant le départ) s'était lui aussi laissé glisser, et nous revenions progressivement sur ses talons. Nous l'avons rattrapé dans la plaine entre Belvès et Siorac, autour du 6 ou 7ème kilomètre. J'ai échangé quelques mots avec lui, puis, à l'entrée dans Siorac, les bénévoles nous ont fait quitter la D710 vers la gauche, pour une petite boucle de trois kilomètres qui nous faisait passer derrière le village : c'était l'une des nouveautés du parcours, depuis sa modification l'an dernier. Cette petite innovation avait le double mérite de nous faire découvrir de jolies petites routes de campagne, et de nous proposer les deux premières, toutes petites, ascensions de la journée. Mes jambes répondaient toujours aussi bien, les deux mini-côtes sont passées toutes seules, et je menais toujours notre petit groupe sans difficulté. Pierre s'est laissé décrocher pendant cette petite boucle, et je me suis trouvé à nouveau seul avec David avant de traverser le bourg de Siorac et de rejoindre la D710, qui allait nous amener à la Dordogne.

Au rond-point de Siorac, 400 m avant la rivière, nous avons aperçu quelques officiels à moto, arrêtés sur le bord de la route : il y avait notamment deux membres de l'encadrement de l'équipe de France, Christophe Buquet et Patrice Binelli, qui allaient circuler toute la journée entre les coureurs pour suivre attentivement le déroulement de la course.

L'artificier

C'est à la sortie du pont, à la fin du 12ème km, que nous attendaient les accompagnateurs à vélo. Nous n'avons pas tardé à passer devant l'accompagnateur de David, puis devant Jean-François, et chacun a enfourché sa machine à notre passage, heureux de se mettre en mouvement après une heure d'attente. Jean-François avait pris des photos de la tête de la course en nous attendant ; il m'a confirmé l'impression que j'avais eue à Belvès : Jérôme avait pris un départ tonitruant, mais quelques coureurs s'étaient accrochés à son sillage.

L'horodatage de ses photos (voir page suivante) montre que Jérôme était passé avec 5 secondes d'avance sur Nizar Sghaier, et 16 secondes sur Cédric Gazulla. Nettement plus loin, suivaient Jérôme Charton (à 2 min 08 de Jérôme B.), Ludovic Dubreucq (à 2 min 14 de Jérôme B.), Frédéric Marolles (à 2 min 28 de Jérôme B.), Jez Bragg (à 3 min 02 de Jérôme B.), puis, côte à côte, William Lemaire et Vivien Laporte (à 3 min 31 de Jérôme B.), puis David et moi (à 5 min 15 de Jérôme B.). Oui oui, après une douzaine de kilomètres de course, nous accusions déjà 5 minutes de retard sur les trois hommes de tête !

Quand je l'ai rejoint, Jean-François m'a tout de suite informé que, devant la chaleur annoncée pour la journée, les organisateurs avaient adapté le règlement : il serait autorisé de se ravitailler n'importe où, même hors des zones officielles. C'était un vrai souci qui s'envolait : je me souvenais de la course 2015, où, accablés de chaleur, nous devions attendre les zones officielles (réparties de 5 en 5 km environ) pour avoir le droit de nous jeter comme des malheureux sur les bidons que nous tendaient nos accompagnateurs. Il y a des circonstances où ça semble long, 5 km ! L'ouverture du ravitaillement nous permettrait de boire aussi souvent que désiré (sauf pour les pauvres coureurs sans accompagnateur), et pour fêter ça, j'ai attaqué mon premier bidon de boisson énergétique quelques minutes plus tard ...

Charité bien ordonnée commence par soi-même ; mais dans le cas du 100-bornard, charité bien ordonnée ne néglige pas non plus son précieux accompagnateur à vélo : je craignais un peu que mon indispensable coach n'attrape une insolation. Je lui avais bien apporté une casquette, mais il m'avait dit qu'il ne l'enfilerait pas, qu'il l'apporterait juste pour moi en cas de besoin. J'avais eu beau insister, il ne voulait rien savoir. Là, après quelques minutes de route ensemble, et dans l'intention probable de me faire plaisir, Jean-François m'a annoncé qu'il consentait à enfiler la casquette. Après m'avoir appris que le ravitaillement serait libre, là, au 13ème kilomètre, après un peu moins d'une heure de course, Jean-François dissipait mes derniers motifs d'inquiétude ! ☺



FIGURE 5 – Passage des coureurs de tête dans la zone d'attente des cyclistes. De haut en bas, et de gauche à droite : (1) pour l'occasion, Jean-François portait le t-shirt souvenir de sa participation aux 100 km de Belvès 2005 ; (2) la première voiture ouvreuse (chrono officiel : $t=41$ min 15 s ; horodatage de la photo sur l'appareil de Jean-François : 8 h 51 min 58 s) ; (3) passage de Jérôme Bellanca (horodatage : 8 h 52 min 04 s) ; (4) passage de Nizar Sghaier (horodatage : 8 h 52 min 09 s) ; (5) passage de Cédric Gazulla (horodatage : 8 h 52 min 20 s) ; (6) la deuxième voiture ouvreuse (chrono officiel : $t=41$ min 58 s ; horodatage de la photo sur l'appareil de Jean-François : 8 h 52 min 40 s) ; (7) passage de Jérôme Charton (horodatage : 8 h 54 min 12 s) ; (8) passage de Ludovic Dubreucq (horodatage : 8 h 54 min 18 s) ; (9) passage de Frédéric Marolles (horodatage : 8 h 54 min 32 s) ; (10) passage de Jez Bragg (horodatage : 8 h 55 min 06 s) ; (11) passage de William Lemaire (en rouge) et Vivien Laporte (en noir et bleu) (horodatage : 8 h 55 min 35 s) ; (12) passage de David Hardy (dossard n°4) et moi (dossard n°2) (horodatage : 8 h 57 min 19 s). (crédit photos : Jean-François Banck)

Au début du 13ème kilomètre, l'une des voitures officielles nous a dépassés : Philippe Aubert, à la place du passager, nous a informés des premiers écarts, que nous ne connaissions pas encore (il nous donnait 6 minutes de retard sur Jérôme). J'ai jeté un coup d'œil à ma montre : nous venions de

boucler les 12 premiers kilomètres en 51 minutes, Jérôme les avait donc couverts en 45 minutes. Ça faisait nettement plus que du 15 km/h, je me suis écrié « Il est parti sur des bases supérieures à celles du record du monde ! ». Je savais que Jérôme aimait bien les départs rapides à Belvès, où le terrain s'y prête bien. Mais à ce point-là ... Comme d'autre part, je savais que quelques autres coureurs avaient pris son sillage, je commençais à me dire que leur stratégie suicidaire pourrait bien nous faciliter la tâche en fin de course. Derrière moi, Jean-François jubilait : « C'est très bien comme ça ! ».

Une deuxième surprise nous attendait une dizaine de minutes plus tard : vers le milieu du 15ème kilomètre, nous avons aperçu, marchant sur la gauche de la route, à rebours de la course, Jérôme Bellanca, qui venait d'abandonner. En le croisant, je lui ai crié, en dressant le pouce : « En septembre, Jérôme, en septembre ! », pour lui rappeler que son principal objectif de la saison se courrait en Croatie, et qu'il fallait vite qu'il se reconcentre dessus. Moi de mon côté j'avais un peu de peine à comprendre ce qui se passait, j'ai dit à Jean-François : « Il court les 12 premiers kilomètres en 45 minutes, et il abandonne au 15ème ? ». J'ai appris, plus tard, ce qui s'était passé : Jérôme avait pris le départ de la course avec une petite contracture, qui s'était déclarée dans la semaine. Il avait pu courir à l'allure planifiée pendant une douzaine de kilomètres, mais la douleur s'était aggravée, et au moment d'abandonner, toute sa jambe était endolorie, il avait même de la peine à marcher.

J'ignorais les raisons de son abandon, mais j'entrevois déjà ses conséquences : Jérôme avait joué le rôle de dynamiteur, il était parti sur un rythme effréné, qu'aucun autre 100-bornard français ne saurait tenir longtemps. Il me semblait avoir précipité dans sa chute la grosse demi-douzaine de coureurs qui avaient essayé de suivre son train d'enfer – pendant que David et moi, derrière, étions sagement calés à une allure que nous pouvions raisonnablement espérer conserver. D'une certaine manière, Jérôme nous avait peut-être rendu un grand service, en entraînant tout ce joli monde droit dans le mur ...

Zen comme un panda

La douzaine de kilomètres suivants n'a fait que confirmer mes bonnes sensations, et ma bonne humeur. Je m'aperçois maintenant que nous devions bénéficier d'un peu de vent favorable, puisque, sur la fin de course, au même endroit mais dans l'autre sens, j'allais souffrir du vent de face (voir plus bas). En tout cas, à ce moment-là, dans la deuxième heure de course, tout était facile, et je souriais de toutes mes dents. J'avais dans la tête une chanson particulièrement joyeuse, que j'allais me chanter toute la journée.

Jean-François était attentif à tous les détails. Il insistait pour que je mange un gel énergétique, alors que je ne prenais que des ravitaillements liquides. Avec la chaleur, je n'ai d'ailleurs pas eu très faim de la journée, et Jean-François a dû insister plusieurs fois avant que j'avale le premier gel. Comme avec un bébé qui refuse de manger sa soupe, il avait dû faire preuve de psychologie : « Allez, avant le 20ème kilomètre, tu prendras un gel ! », ce que j'avais fini par accepter, et j'avais pris un petit tube de 5 g de gel, arrosé d'un peu de boisson énergétique, pour qu'il cesse de s'inquiéter (il allait me refaire le même coup pour le 30ème kilomètre, puis, voyant que je n'avais pas un gros appétit, il s'est ensuite contenté, le reste de la journée, de me rappeler que j'avais tout un stock de gels dans le panier de son vélo ... sur la totalité de la course, je n'ai dû manger que 5 ou 6 petits tubes de 5 g, une petite pâte de fruits qu'il avait apportée, et, dans la dernière dizaine de kilomètres, enfin un gel de 90 g, après avoir ressenti le premier petit creux de la journée).

Un autre détail qui ne lui avait pas échappé, c'est que, de temps en temps, je brisais ma foulée pour me gratter derrière les jambes. Il s'en est inquiété, et je lui ai donné la raison de ce drôle de comportement : en prévision de la course, je m'étais rasé les jambes la veille, et là, 24h plus tard, les petits poils qui repoussaient avaient tendance à me piquer un peu ... Je n'en faisais pas grand'cas, je lui ai dit : « Pour le moment, ça me gêne un peu, mais ne t'inquiète pas ! Quand je commencerai à avoir mal partout, je n'y penserai plus ! », et c'est bien ce qui allait finir par se passer.

Les kilomètres défilaient avec une régularité de métronome : je couvais chacun entre 4 min 16 et 4 min 22, à l'exception du 19ème, englouti en 4 min 05 (un peu grisé par la traversée de St-Cyprien, sa petite descente et sa zone de ravitaillement où une foule enthousiaste nous applaudissait, et mêlait ses acclamations aux commentaires des speakers et aux encouragements des sélectionneurs de l'équipe

de France). J'ai accéléré sans vraiment m'en rendre compte : c'est quand je me suis aperçu que David n'était plus dans ma foulée que j'ai jeté un coup d'œil à ma montre, et levé un peu le pied.



FIGURE 6 – Le premier tiers de la course en compagnie de David Hardy. De haut en bas, et de gauche à droite : (1) David et moi au km 12,5 (horodatage de la photo : 9 h 03 min 40 s à l'appareil de Jean-François). (2) Au km 25,6, j'ai pris un peu d'avance (horodatage de la photo : 9 h 59 min 47 s à l'appareil de Jean-François). (3) Passage de David au même endroit, avec 11 s de retard (horodatage de la photo : 9 h 59 min 58 s à l'appareil de Jean-François). (4) Un peu avant la fin du 27ème km, je constate que je n'ai pas négligé l'hydratation, et en profite pour me laisser dépasser par David (il vient de passer au moment de la photo). (crédit photos : Jean-François Banck)

L'écart avec David s'est stabilisé, il courait désormais une trentaine de mètres derrière moi. Je prenais conscience que mon compagnon de route était plus raisonnable que moi, et qu'il pourrait être bon de me caler sur son allure, pour éviter de me brûler les ailes en début de course. Il se trouve que je commençais à ressentir le besoin de m'arrêter pour une petite pause-pipi (le seul arrêt de la journée). On arrivait à la fin du 27ème kilomètre, et je voyais une petite côte se profiler devant nous. Ça pouvait être le moment idéal pour la vidange : si je me laissais dépasser par David, je l'aurais en point de mire dans l'ascension, et je ne me laisserais pas entraîner par l'euphorie de ce début de course où tout se passait si bien.

J'ai donc demandé à Jean-François si David était loin, derrière. Jean-François s'est retourné, m'a répondu que David était assez proche, et j'ai répondu : « Parfait, du coup je vais m'arrêter pisser ! ». Jean-François n'a pas posé de question (il y avait pourtant matière à se demander quel était le rapport), il s'est contenté de me dire : « Ne fais pas ta course en fonction des autres ! Ignore ce qu'il fait ! ».

C'est donc avec David en éclaireur, à quelques dizaines de mètres devant moi, que nous avons repris notre progression. C'est à peu près à ce moment-là que je me souviens m'être tourné vers Jean-François

et lui avoir dit : « C'est une super-journée ! Je ne sais pas comment ça va se terminer, peut-être que je vais avoir très mal en fin de course. Mais en tout cas en ce moment, je suis vraiment heureux. Quoi qu'il arrive ensuite, ce sera un super souvenir ... ».

À l'entrée de la Roque-Gageac (ce village tellement pittoresque, comme serti dans sa falaise le long de la Dordogne), derrière les créneaux du chemin de ronde du château, deux hommes et une femme profitait du soleil en regardant la course. Ils ont applaudi David à son passage au pied des murailles. Je les regardais, ces trois bienheureux, dans leur décor paradisiaque, au milieu des murs vénérables aux couleurs chaudes, sous ce beau soleil printanier ... Je les regardais à travers les feuillages des arbres qui longeaient la route, et eux ne pouvaient pas me voir. Quand je suis sorti de sous la futaie, me découvrant à leurs yeux, je leur ai adressé un petit signe de la main², auquel ils ont répondu par des encouragements et des applaudissements.



FIGURE 7 – La traversée de la Roque-Gageac. De haut en bas, et de gauche à droite : (1) Nous allons entrer dans le village. On devine, à l'avant, l'une des tours du château, ainsi que David et son accompagnateur. (2) Dans le village (km 32,5). (3) À la sortie du bourg, au ravitaillement, nous passons devant quelques officiels affairés à prendre note des écarts (Patrice Binelli, de l'équipe de France, qui pianote sur son téléphone, et Philippe Aubert, le speaker, qui écrit au stylo). (4) Après la sortie du bourg, les maisons ont de grands jardins, ce qui permet aux riverains chaleureux de nous souhaiter la bienvenue. (crédit photos : Jean-François Banck)

Après le village, l'une des voitures officielles nous a rattrapés, et son passager, Philippe Aubert (speaker sur la course) nous a donné quelques informations sur la tête de course : après l'abandon

2. Ça faisait une dizaine de kilomètres que je me restreignais : j'étais tellement extatique en ce début de course, que je saluais tous les spectateurs, et Jean-François avait dû me rappeler qu'il fallait économiser mon énergie et me concentrer sur mon effort. Il m'avait demandé d'arrêter de faire coucou à tout le monde, et c'est lui qui se chargeait de répondre « Merci pour lui ! » aux applaudissements du public. Mais là, devant cette vision si parfaite, si conforme à ma représentation mentale de ce que devrait être le tourisme dans le Périgord, il fallait que je me manifeste, il fallait que je remercie ces trois personnes qui avaient eu l'amabilité d'obéir avec tant de perfection à mes schémas de pensée ...

de Jérôme, c'est Nizar Sghaier qui avait pris les commandes, mais il commençait à donner des signes de fatigue. Cédric Gazulla le suivait ; derrière, plusieurs autres coureurs commençaient eux aussi à grimacer, et Philippe prévoyait des changements dans le classement.



FIGURE 8 – Au km 34,7, Philippe nous renseigne sur le déroulement de la course. À l'avant, on distingue David et son accompagnateur. (crédit photo : Jean-François Banck)

Au km 36, nous avons découvert la deuxième modification du parcours : un petit détour qui nous faisait retraverser la Dordogne, et longer le pied du village de Domme. Je me souvenais avoir entendu, la veille, mon oncle Gérard planifier les trajets en voiture que ma famille ferait pour nous voir passer. Il avait potassé la carte du parcours, les horaires théoriques de passage, et je me souvenais l'avoir entendu conclure à haute voix « 10h32. Ils passeront à Domme à 10h32. C'est là qu'on les verra passer la 1ère fois ! ». Le départ de la course avait été donné à 8h00, et là, en traversant la Dordogne pour rejoindre Domme, ma montre indiquait 2h34 de course. J'ai souri de satisfaction en constatant la précision des estimations de mon oncle ...

Ma famille était bien là, au premier carrefour après la Dordogne, et j'étais ravi de les retrouver ! C'est à cet endroit que ma tante Isa a pris la photo qui illustre la première page de ce compte-rendu. J'y ai l'air concentré, mais j'étais encore en pleine décontraction, la course n'avait pas vraiment commencé pour moi. Mes parents avaient eux aussi leur appareil photo : ils ont pris des photos de chacun des concurrents à leur passage, ce qui permet, avec l'horodatage automatique, de mesurer précisément les écarts à cet endroit-là (voir photos page suivante, Figure 9) : David (que j'avais toujours en point de mire) était en train de revenir sur un autre coureur (Frédéric Marolles), que je pouvais voir aussi. Si Frédéric avait commencé à dégringoler au classement, Vivien Laporte, lui, avait fourni un bel effort, et il était remonté à la 3ème place (il était passé au 12ème km au coude à coude avec William Lemaire, aux 8ème et 9ème places : voir Figure 5).

David a dépassé Frédéric, pendant que lui-même était en train de revenir sur William. Quand je suis moi-même arrivé à hauteur de Frédéric, il me semble d'ailleurs qu'il avait dépassé William – je ne suis plus tout à fait sûr de l'ordre dans lequel nous les avons repris, mais ce dont je me souviens, c'est qu'en l'espace d'une ou deux minutes, j'ai grapillé deux places au classement ... Quand nous avons dépassé Frédéric, je lui ai adressé quelques encouragements, et l'ai incité à beaucoup boire pour le reste de la journée. Il était visiblement très agacé par le trafic automobile (la plupart des routes n'étaient pas coupées à la circulation : nous étions donc parfois doublés par des voitures, parfois nous les croisions), il s'en est ouvert auprès de moi après que je lui aie conseillé de se ravitailler. Je lui ai répondu de ne pas y prêter attention, de se reconcentrer sur sa course, de se remettre dans sa bulle ... ce qui n'a pas interrompu sa diatribe, ponctuée de grands mouvements de bras. Jean-François et moi étions en train de faire la même analyse : ce coureur était en train, mentalement, de sortir de la course, il n'était plus dans le coup. Jean-François a conclu en me disant : « Là, il perd du jus ! », allusion à un point de vocabulaire qu'il avait enseigné la veille à Chu-Fan³

3. Pendant ce fameux dîner romantique à base de riz blanc et de thon en boîte, Jean-François avait appris un peu de



FIGURE 9 – Passage des coureurs de tête au km 36,1. De haut en bas, et de gauche à droite : (1) passage de Cédric Gazulla (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 10 h 22 min 08 s) ; (2) passage de Nizar Sghaier (horodatage : 10 h 22 min 37 s) ; (3) passage de Vivien Laporte (horodatage : 10 h 27 min 12 s) ; (4) passage de Ludovic Dubreucq (horodatage : 10 h 27 min 48 s) ; (5) passage de Jérôme Charton (horodatage : 10 h 28 min 57 s) ; (6) passage de Jez Bragg (horodatage : 10 h 29 min 14 s) ; (7) passage de William Lemaire (horodatage : 10 h 33 min 39 s) ; (8) passage de Frédéric Marolles (David Hardy est dans son sillage) (horodatage : 10 h 34 min 31 s) ; (9) passage de David Hardy (horodatage : 10 h 34 min 38 s) ; (10) mon passage (on voit, sur la droite de la photo, ma tante Isa et ma femme, Chu-Fan, et au milieu de la route, en jaune derrière nous, mon oncle Gérard) (horodatage : 10 h 34 min 57 s) ; (11) Nous passons devant ma mère, juste après qu'elle ait pris la photo précédente. Devant, on distingue David Hardy et Frédéric Marolles, avec leurs accompagnateurs. (crédit photos : Annie et Bernard Seitz pour les 10 premières, Chu-Fan Mo pour la 11ème)

jargon sportif à Chu-Fan : « faire du jus », « avoir la socquette légère », ... On a échangé un sourire quand il a ressorti cette expression pendant la course.

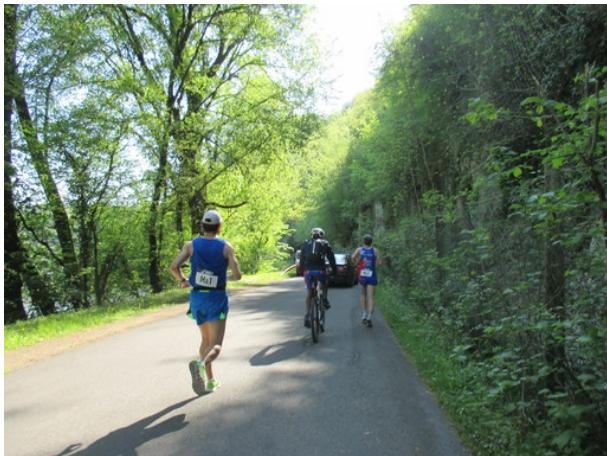


FIGURE 10 – Nous dépassons Frédéric Marolles. Il nous a semblé très déconcentré sur le moment, mais il allait finir la course à une honorable vingtième place. (crédit photo : Jean-François Banck)

Le vif du sujet

Jean-François s'est arrêté sur le bord de la route pour enlever sa veste à manches longues (que le soleil rendait de moins en moins confortable). Alors que j'étais, temporairement, privé de sa compagnie, j'ai ressenti, dans la descente du 38ème kilomètre, une douleur dans le mollet droit, qui ressemblait énormément à cette contracture que j'avais attrapée à l'entraînement trois semaines plus tôt (la douleur était la même, au même endroit, et elle était surtout vive en descente). Elle s'est un peu estompée quand la route s'est aplatie, pour disparaître au premier petit raidillon. Mais je m'inquiétais de la voir revenir à la prochaine descente (c'était ce qui m'était arrivé pendant ces séances d'entraînement, en fin de préparation). Quand Jean-François m'a rejoint, je lui ai fait part de mes craintes. Finalement elles ne se sont jamais concrétisées : la douleur n'est jamais revenue, même en descente, et quand, dans la suite de la course, Jean-François m'a demandé de temps en temps si la douleur revenait, ma réponse a toujours été négative – tant mieux !

Un promeneur à vélo, qui circulait entre les coureurs, s'est attardé un peu auprès de moi pendant que Jean-François était absent. Il m'a demandé de lui parler un peu de la course, puis il m'a dit qu'il découvrait la région – que, comme tout le monde, il trouvait admirable. Ce cycliste, Olivier, est revenu nous voir par moments, il a un peu discuté avec Jean-François également. Il ne cessait pas de s'ébahir devant les paysages ; sa compagnie charmante, et sa bonne humeur, m'ont été agréables, dans un moment où mes bonnes sensations commençaient à s'évaporer.

Avec les modifications du parcours, nous avions musardé dans la campagne un peu plus longtemps que les autres années avant d'approcher de Sarlat. À chacune de mes précédentes participations, le passage au marathon avait été un moment important : il marquait l'entrée dans ce long défilé, une ancienne voie de chemin de fer, longue ligne droite encaissée, que j'avais toujours trouvée mentalement difficile. Elle est en faux-plat montant, mais le paysage empêche de s'en rendre compte visuellement, la vitesse chute, et le coureur ne comprend pas pourquoi il ralentit, il a l'impression de se traîner dans un décor qui ne change pas, comme si ses efforts étaient inutiles ... Mais donc, cette année, avec les petits détours que nous avions faits pendant les trois premières heures, le marathon est arrivé un peu plus tôt, dans la plaine entre Vitrac et Montfort. Au moins, la fatigue du long faux-plat viendrait plus tard dans la course, et je trouvais un certain réconfort à me dire que je n'aurais mal aux jambes que pendant quarante kilomètres au lieu de cinquante ...

Eh bien, aussi incroyable que ça puisse paraître, cette année à nouveau, c'est aux alentours du 40ème kilomètre que j'ai senti apparaître les douleurs de fatigue, sur la face externe des quadriceps. C'est un grand classique, je m'en suis étonné dans les comptes-rendus de chacune de mes participations aux 100 km de Belvès⁴ : les douleurs de fatigue apparaissent dès le 40ème kilomètre (à Millau, je ne les

4. Voir mes comptes-rendus 2015 et 2016. Mon compte-rendu 2012 était publié sur un site qui a depuis disparu, et je

ressens généralement qu'au 90ème), et elles sont très localisées, sur un muscle qui n'est pas douloureux sur mes autres courses. Quel est donc le phénomène mystérieux qui s'en prend spécifiquement à la face externe de mes quadriceps, et toujours au 40ème kilomètre des 100 km de Belvès ? Peut-être les premiers changements de rythme, les premières petites côtes et descentes, qui arrivent après trois heures très plates ? Mais alors, puisque le parcours avait changé, comment expliquer que, cette année, les douleurs se soient déclarées dans la plaine ?

J'avais donc perdu cette belle confiance, qui m'avait habité pendant les trois premières heures de course, au moment où j'ai franchi la ligne, peinte au sol, qui symbolisait la fin du premier marathon (en t=3 h 00 min 53 s). Les organisateurs avaient fait installer un détecteur, qui lisait les puces électroniques que nous portions tous sur nos chaussures : les temps de passage sont disponibles pour tous les coureurs qui ont terminé la course, ils montrent que les écarts étaient en train de se stabiliser : Cédric n'avait augmenté son avance que sur Jérôme, alors que Ludovic, Jez, David et moi avions mis un terme à l'hémorragie (Ludovic et Jez avaient même commencé à réduire un peu l'écart).

Ma famille se trouvait sur le bord de la route un peu plus loin, à Montfort, au km 44,4. Mon père a pris, à nouveau, des photos de tous les coureurs qui me précédaient (voir page suivante, Figure 11). Nizar avait décroché, il avait quitté la 2ème place pour la 5ème (il venait de se faire dépasser par Jez au moment de passer devant mes parents). L'horodatage des photos de mon père montre que l'allure de Nizar s'était effondrée, alors que Vivien et, surtout, Ludovic, étaient en train de revenir sur Cédric (voir en fin de compte-rendu, Figure 21, page 30, un bilan complet de l'évolution des écarts entre les coureurs dont je vous parle).

Quant à moi, j'avais gardé David à portée de fusil, et notre écart s'est mis à fluctuer, puis à s'agrandir nettement ; il n'était encore pas trop loin quand nous sommes passés au Cingle de Montfort, au kilomètre 46, mais il s'est ensuite éloigné, de plus en plus clairement, au point que je ne le voyais plus que dans les plus longues lignes droites. Au pointage électronique du 50ème kilomètre, il avait même 55 secondes d'avance sur moi.

La conjonction de cette observation, et de la fatigue que je sentais monter, commençait à me tracasser un peu ; nous arrivions dans le fameux défilé interminable, et je sentais la course commencer à m'échapper ... Jean-François me rassurait, il me disait que ce passage difficile me serait plus agréable cette année, qu'il suffisait de s'en convaincre. En tout cas je n'étais pas le plus à plaindre : nous sommes revenus sur un coureur habillé en blanc, qui marchait silencieusement, accompagné de sa cycliste (je ne sais plus si c'était avant ou après le passage du 50ème km). En approchant, j'ai lu le nom de son club (l'ASVEL) sur le dos de son maillot : il ne pouvait s'agir que de Nizar Sghaier, un coureur que j'avais déjà affronté une fois, et sur le même circuit : c'était en 2012, à ma première participation à Belvès⁵. Je lui ai lancé : « Allez Nizar, on s'accroche ! Alimente-toi bien, et ça va repartir ! ». Il s'est retourné vers moi, l'air surpris (il était probablement étonné que je connaisse son prénom). Il n'a pas tenté de se remettre à courir quand nous les avons dépassés, et il n'allait pas tarder à rendre son dossard.

Jean-François, qui m'assurait que le long défilé se passerait mieux pour moi cette année, n'avait pas tout à fait tort, et pour une raison que je n'avais pas imaginée : il était maintenant onze heures et demie, le soleil tapait fort, et les falaises et les arbres qui longeaient la piste goudronnée apportaient une fraîcheur bienvenue. Nous étions engagés dans le défilé depuis quelques hectomètres quand je me suis écrit : « Eh ! Il fait plus frais ici, c'est sympa ! », et Jean-François de renchérir : « Tu vois ? Ça va bien se passer ! ».

La visibilité était très bonne, nous retrouvions David dans notre champ de vision. David, mais pas seulement ... Un autre coureur, en maillot orange, le précédait, et nous pouvions l'apercevoir dans les portions les plus rectilignes. Ce coureur était à peine plus lent que moi, et, après que David l'ait dépassé, et que nous soyons ressortis du défilé, j'ai reperdu de vue mes deux adversaires. Nous avions retrouvé la route, nous approchions de Sarlat. Dans la petite côte qui suit la sortie du défilé, nous

peine à retrouver une autre copie du texte ; en tout cas dans mon interview d'après-course cette année-là, je parlais bien du problème ...

5. Je me souvenais de ce coureur, titulaire de l'équipe de France, mais qui avait décliné la sélection au Mondial pour pouvoir courir Belvès. Ça ne s'était pas mieux terminé pour lui, il avait abandonné vers la mi-course, mais il s'était rattrapé quelques semaines plus tard, en remportant les 100 km de Chavagnes. À ma connaissance, c'était le dernier 100 bornes qu'il avait couru, et j'avais été surpris, six ans plus tard, de le retrouver sur la liste des participants à Belvès.

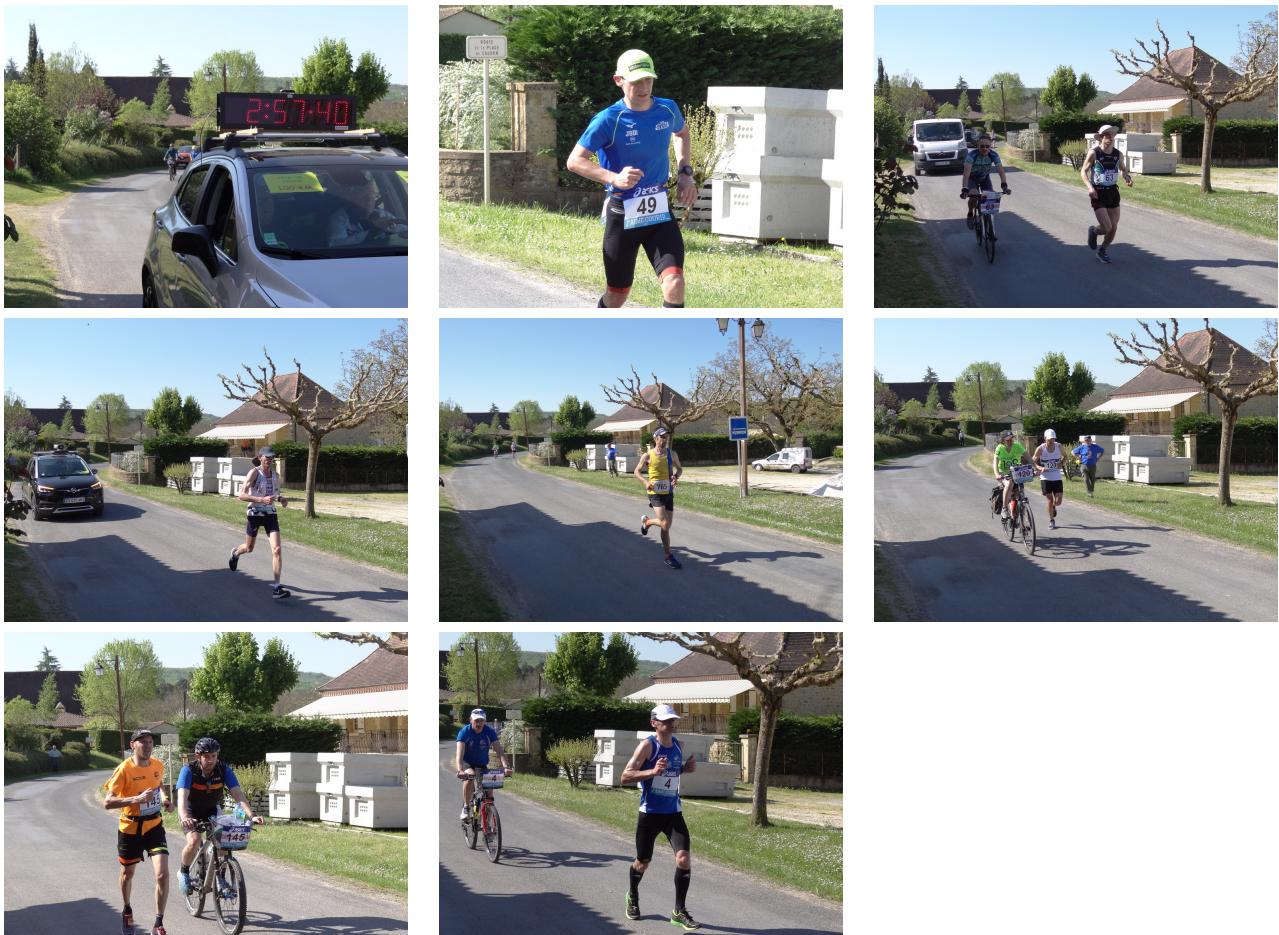


FIGURE 11 – Passage des coureurs de tête au km 44,4. De haut en bas, et de gauche à droite : (1) passage de la voiture ouvreuse (on aperçoit Cédric et son accompagnateur à vélo derrière) (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 10 h 57 min 17 s) ; (2) passage de Cédric Gazulla (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 10 h 57 min 25 s) ; (3) passage de Vivien Laporte (on aperçoit Ludovic derrière) (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 11 h 01 min 38 s) ; (4) passage de Ludovic Dubreucq (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 11 h 01 min 47 s) ; (5) passage de Jez Bragg (on aperçoit Nizar derrière) (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 11 h 04 min 46 s) ; (6) passage de Nizar Sghaier (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 11 h 04 min 58 s) ; (7) passage de Jérôme Charton (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 11 h 06 min 21 s) ; (8) passage de David Hardy (on m'aperçoit derrière) (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 11 h 10 min 30 s). (crédit photos : Bernard Seitz)

avons longé un champ, sur notre gauche, où trois hommes étaient occupés à travailler, courbés vers le sol. Je les regardais en me disant que leur métier était pénible, qu'il me serait difficile de travailler comme ça, toute la journée le dos plié. Je les regardais avec attention, en m'imaginant leur douleur ... l'un d'eux s'est redressé à notre passage, il m'a lancé un sourire, que je lui ai rendu avec un signe de la main et j'ai vu, dans son regard, la même sorte d'étonnement et d'admiration que je venais de ressentir pour lui. Drôle de symétrie, l'un courait sur la route toute la journée pour des raisons obscures, l'autre marchait courbé toute la journée pour son travail, et tous les deux, nous avions l'air de ressentir pour l'autre une sorte de compassion respectueuse.

Nous sommes arrivés en vue de la Plaine des jeux, à la Canéda, où se trouvait précédemment le 50ème kilomètre (sur le nouveau parcours, cet endroit se situe au 54,5ème kilomètre). Des spectateurs nous encourageaient, parmi lesquels j'ai reconnu Jérôme Andrieu, brillant 100-bornard aveyronnais,



FIGURE 12 – Peu après la mi-course. À gauche : cette année, la fraîcheur a rendu le long défilé plutôt agréable : j'ai rarement le même sourire à cet endroit ... À droite : au passage à la Plaine des jeux, à Sarlat, Philippe Aubert (le speaker) me renseigne sur le déroulement de la course en tête. (crédit photos : Jean-François Banck)

qu'une blessure a récemment tenu éloigné des courses. Il avait fait la route, avec sa femme, pour venir encourager les copains ☺.

Le coureur en maillot orange était revenu dans notre champ de vision, et le temps de faire une petite boucle dans le complexe sportif, nous étions sur ses talons au moment de repasser au carrefour où se trouvaient Jérôme et sa femme. Après m'avoir applaudi à mon passage, il m'a annoncé : « Allez, je te retrouve à l'arrivée ! ». J'ai répondu : « Oui, mais toi tu y vas en voiture ! Si seulement je pouvais en faire autant ... », preuve supplémentaire que le moral n'y était plus vraiment : rien à voir avec la première trentaine de kilomètres, avalée l'air de rien le cœur léger ...

Mais c'est bien connu : pour vous remonter le moral, rien de mieux que le malheur des autres ... Ce coureur en maillot orange m'a donné, bien malgré lui, un petit motif de réconfort, en se laissant rattraper rapidement. De dos, je ne le reconnaissais pas, et son maillot portait le symbole de la Corse (une carte de Corse avec la tête de Maure), et le nom de son club, « *Lucciana atletismu* », ne laissait guère de doute quant à son origine géographique ☺. Il s'agissait de Jérôme Charton, que je ne connaissais pas avant la course, et dont on nous avait effectivement annoncé depuis plusieurs kilomètres qu'il était dans le dur. Dans le dur à la mi-course, mais il n'en a pas moins rallié l'arrivée dans des délais tout à fait corrects, puisqu'il allait terminer à la 8ème place, en 8h11.

Résister à la douleur

Le nouveau parcours nous faisait ressortir de Sarlat par une route différente de celle de mes participations précédentes (où nous avions à affronter une jolie côte, peut-être les plus gros pourcentages de tout le parcours, sitôt sortis de la ville). Cette fois, la rue qui s'offrait à nos foulées était tout à fait plate. Jean-François et moi avons constaté avec un léger soulagement : « Tiens, sur le nouveau parcours, il n'y a plus la grosse côte ! ». En réalité, le nouveau parcours rajoutait simplement un petit détour d'un kilomètre, pour venir se rebrancher l'air de rien au pied de la fameuse côte – nous nous sommes regardés en souriant et avons rectifié notre affirmation : « Ah si, tiens, ils ont gardé la côte ... ».

De notre petit équipage, je n'étais pas forcément le plus à plaindre. Il faut que je vous dise que le vélo qu'utilisait Jean-François, c'était mon vélo (enfin, un nouveau vélo, que je viens d'acheter pour remplacer celui qui avait causé tant de soucis à Chloé, l'une de mes accompagnatrices, à Millau en 2016 ...). Je suis très content de ce nouveau vélo, qui me donne toute satisfaction, mais il faut bien admettre que son plus petit braquet (un 42/20) est tout juste assez court dans les côtes les plus raides.

Ajoutez à ça un sac à dos et un panier de vélo généreusement garnis d'un pesant ravitaillement, et vous comprendrez que Jean-François a dû appuyer dur sur les pédales pour traîner son 42/20 dans la bosse ... On en avait un peu parlé la veille (une fois rendus à Belvès ; trop tard pour changer la couronne du plateau ou la roue libre), et le sujet est souvent revenu dans la conversation tout au long de la course – spécialement quand la route grimpait ☺.

Parmi les autres modifications du parcours, certaines, très minimes, semblaient surtout servir à ajuster exactement la distance totale à 100 km. L'un de ces tout petits détours, que je découvrais cette année, se trouvait je crois dans le bourg de Vitrac, au km 61. Le fléchage nous faisait quitter la route pour entrer sur un chemin gravillonné qui passait entre des bâtiments entourés d'une grande pelouse. L'ensemble me faisait penser à une école primaire, peut-être parce que des balançoires étaient suspendues à quelques arbres, ou peut-être en raison du style architectural du bâtiment principal (je m'aperçois maintenant que c'était en fait la mairie de Vitrac). Sur cette pelouse, quelques bancs étaient disséminés sous les arbres les plus gros. Dans ce paysage désert, une femme en robe d'été, seule au milieu de ce paysage intemporel, était assise sur un banc, face au parcours, et elle nous a applaudi à notre passage. Elle avait posé à ses pieds un cabas en cuir, qui me faisait penser à un cartable, du style de celui que devaient avoir mes parents quand ils étaient écoliers. Cette femme en robe légère, au milieu de ce décor charmant, ressemblait à une maîtresse d'école du milieu du siècle dernier, j'ai été attendri par cette vision, j'y trouvais quelque chose de profondément touchant, dans son silence, dans les couleurs du décor, dans la simplicité de la scène ...

Un virage à gauche nous ramenait sur une voie goudronnée, qui rejoignait immédiatement la route que nous venions de quitter. Dans la petite descente qui suivait, j'ai reconnu, garée sur la gauche de la route, la voiture de mes parents, et son immatriculation. Je voyais la voiture, mais je ne voyais pas ma famille, qui pourtant n'aurait pas dû être très loin ... Dans mon désarroi, j'ai eu un drôle de réflexe : j'ai appelé « Maman ! ». Aucune raison de m'inquiéter, je l'ai retrouvée, ma mère, 300 m plus loin, avec mon père, ma femme, mon oncle et ma tante (et même le chien de mes parents). Jean-François a dû se demander la raison de ce cri du cœur ...

Bon, vous connaissez la musique : mon père a pris des photos de tous les concurrents qui me précédaient, donc avec l'horodatage, mesure des écarts, tout ça tout ça. Le résultat (présenté en page suivante, Figure 13) montre que David, et surtout Ludovic, avaient continué à reprendre du temps à Cédric (Ludovic avait pris la 2ème place, et il n'était plus qu'à 2 min 55 de Cédric), tandis que Vivien et Jez avaient perdu beaucoup de terrain (Jez était sur le point de perdre la 4ème place au profit de David). J'avais, moi, accumulé un peu plus de retard sur Cédric, mais dans des proportions qui restaient raisonnables (mon débours total se chiffrait quand même à 15 min 51).

J'étais donc en 6ème position, et je commençais à envoyer à ma famille des signaux peu optimistes. Je leur disais que je commençais à souffrir, et ils voyaient mes concurrents (notamment David, avec qui j'avais couru si longtemps en début de course) prendre le large devant moi, sans apparente perspective d'amélioration. Jean-François, lui, gardait pour moi de hautes ambitions. Il me répétait que la course commençait à peine, que tout allait se jouer plus tard, et que mes adversaires souffraient au moins autant que moi. Il allait juste falloir serrer les dents, continuer à courir aussi vite que possible malgré les douleurs – la concurrence n'aurait pas forcément la même résistance à la douleur.

Je me souvenais, quant à moi, du « miracle Rossetti », qui, en 2016 et sur ces routes, avait magiquement transformé une défaillance apparemment irréversible, en une *remontada* aussi inattendue que triomphale (voir ici le récit de la course). Cet épisode m'avait montré, d'autant plus spectaculairement que j'en avais été l'acteur, toute la force de l'auto-persuasion, et les ressources insoupçonnées que pouvait révéler l'ambition de la victoire. Je voulais faire jouer les mêmes mécanismes, utiliser la même télécommande, et aller chercher, en fin de course, la même énergie dont j'avais eu la preuve qu'elle se cachait, invisible, dans mes muscles endoloris. J'ai expliqué à Jean-François qu'il devrait me crier dessus, m'engueuler littéralement, à partir du 80ème kilomètre, pour aller secouer un peu le cocotier, faire douter les concurrents qui resteraient devant moi, et tout faire pour aller les chercher avant l'arrivée. J'avais choisi le 80ème, parce que je me souvenais que le miracle Rossetti avait eu lieu au 72ème, mais que je me sentais un peu trop timoré pour me sortir les tripes pendant 28 km. Vingt kilomètres, à la rigueur, oui, mais pas vingt-huit ...



FIGURE 13 – Passage des coureurs de tête au km 61,9. De haut en bas, et de gauche à droite : (1) passage de Cédric Gazulla (horodatage de la photo sur l'appareil de mes parents : 12 h 12 min 49 s) ; (2) passage de Ludovic Dubreucq (on aperçoit Chu-Fan sur la gauche de la photo) (horodatage : 12 h 15 min 44 s) ; (3) passage de Vivien Laporte (horodatage : 12 h 22 min 40 s) ; (4) passage de Jez Bragg (il courait sans accompagnateur ! il profite de trouver ici du public – ma famille – pour se débarrasser de sa bouteille vide à un endroit où quelqu'un pourra la ramasser) (horodatage : 12 h 25 min 14 s) ; (5) passage de David Hardy (horodatage : 12 h 25 min 45 s) ; (6) mon passage (Jean-François en profite pour échanger, avec ma famille, des bidons vides contre des pleins ...) (horodatage : 12 h 28 min 40 s). (crédit photos : Bernard Seitz)

En attendant le 80ème kilomètre, je me permettais encore un peu de vague à l'âme, et je traînais ma fatigue sur les petites routes périgourdines. Malgré la facilité du relief (nous étions dans la plaine qui longe la Dordogne, sur terrain plat), mon allure a commencé à chuter, et les kilomètres ont subitement commencé à durer 4 min 30 à 4 min 40, sans que je puisse faire vraiment mieux. Il était pratiquement 1h de l'après-midi, la chaleur n'avait pas cessé de monter, mais ce n'était pas la cause de mes problèmes. Je n'en aurai finalement pas souffert de la journée – non, la cause de ma défaillance, elle était musculaire : je n'étais pas aussi costaud qu'il aurait fallu. Je comprenais qu'il faudrait faire une croix sur mes rêves de sélection en équipe nationale, que ces 7h15 me seraient inaccessibles aujourd'hui. Il fallait juste survivre jusqu'à l'arrivée, et, dans cette fournaise, ça pourrait bien suffire à faire un joli classement ...

Nous sommes repassés, dans l'autre sens, à la Roque-Gageac, toujours aussi magnifique. Sur le trajet du retour, le village se trouvait au 67,5ème kilomètre, et ma famille nous y attendait à nouveau. J'étais heureux de croiser le sourire de ma femme ; ma famille m'a annoncé que les coureurs de tête étaient dans le dur, qu'il fallait que je continue ma remontée. Après la course, ils m'ont expliqué qu'à cet endroit, David était passé avant Jez (il avait donc pris la troisième place), mais qu'il avait marché en passant devant eux. Jean-François s'est arrêté pour récupérer des bidons de boisson énergétique. Depuis le dernier échange de bidons, ceux qu'il transportait contenaient ma boisson parfumée à la pomme. Autant je la tolérais bien à l'entraînement, autant là, en course, après des heures d'effort sous le soleil, elle me donnait un peu la nausée ... Pas de bol, dans la procédure de préparation de boisson que j'avais expliquée à mes parents, ils allaient préparer 1,5 L de boisson à chaque fois. Donc les trois bidons (d'un demi-litre chacun) que Jean-François avait récupérés étaient tous du même tonneau : j'avais beau lui demander un nouveau bidon à chaque fois que je voulais boire, systématiquement dès la première gorgée, je lui trouvais un goût de pomme ... C'est donc avec un certain soulagement que j'ai vu que ma famille se tenait à la Roque-Gageac : j'avais expliqué le problème à Jean-François, qui

a donc pu échanger des bidons (pas vides) contre une nouvelle série de trois bidons pleins. Je n'avais donné à mes parents qu'une bouteille de poudre de boisson à la pomme, donc quel que soit le parfum de celle qu'ils allaient lui donner, ce serait autre chose.

Dans les minutes qui ont suivi (j'étais seul, le temps que Jean-François me rattrape), j'ai fini de traverser le village. Juste avant la sortie, à peu près en face du château, j'ai vu, sur la gauche de la route, un des coureurs qui me précédaient, qui s'était arrêté net. Son accompagnateur à vélo, à côté de lui, semblait désolé – ce coureur, que je ne connaissais pas, c'était Vivien Laporte. Il s'arrêtait là, et n'a pas pu terminer la course. Ma famille, et les autres spectateurs, n'avaient donc pas tort en me disant que tout le monde était en souffrance ...



FIGURE 14 – Traversée de la Roque-Gageac au retour. À gauche : ma femme m'encourage à mon passage, pendant que Jean-François s'apprête à refaire le plein de boisson énergétique, parce que son coureur ne voulait plus entendre parler de boisson à la pomme (crédit photo : Bernard Seitz). À droite : vue prise par Jean-François pendant qu'il me rattrapait. On distingue, face à lui et sur la gauche de la route, une marcheuse qui, en sens inverse, et suivie d'une voiture, atteint son 32,5ème km ; et (tout petit !), sur la droite de la route, devant une voiture blanche garée sur le trottoir, moi, qui cours en direction du château (crédit photo : Jean-François Banck).

Je venais donc d'hériter de la 5ème place, et nous n'avions couvert que les deux tiers de la course. Jean-François avait raison, il restait encore tant à faire, et tant d'opportunités d'amélioration ... Peu après, en nous dépassant en voiture, Philippe Aubert m'a annoncé que j'étais 5ème (je ne le savais pas avec précision, je n'avais pas compté), et 4ème Français (allons donc ? il y avait un coureur étranger à l'avant ?). Le parcours nous a amenés en direction de la Dordogne, que nous devions traverser pour rejoindre Castelnau. La ligne droite qui nous amenait au pont, exposée au vent, a été difficile, et c'est en 5 min 09 que j'ai couvert ce kilomètre (le 71ème), qui hélas n'était pas spécialement exceptionnel de ce point de vue-là ...

Incantations propitiatoires

L'arrivée sur la rive gauche de la Dordogne m'a fait du bien. D'une part, elle était très boisée, ce qui nous abritait du vent. D'autre part, ces 29 derniers kilomètres seraient (à d'infimes détails près) identiques à ceux de mes participations précédentes (la dernière grosse modification de parcours, c'était la suppression de la longue boucle derrière Castelnau) : je serais en terrain connu. Enfin, et surtout : nous approchions du 72ème kilomètre, où avait eu lieu le fameux « miracle Rossetti » deux ans plus tôt, un endroit que j'avais plaisir à retrouver ...

Quelques minutes plus tard, nous avons reconnu devant nous, marchant sur la gauche de la route, David, escorté par son accompagnateur à vélo. Ce coureur avec qui j'avais partagé le premier tiers de la course, et que j'avais vu, ensuite, s'éloigner de plus en plus, puis disparaître totalement, je le retrouvais

là, j'allais le dépasser en passant le km 74. Je l'avais longtemps considéré comme le candidat le plus sérieux à la victoire : j'avais eu l'impression que Cédric et Ludovic étaient partis trop vite, et qu'ils auraient une fin de course très difficile – alors que David, parti sur un rythme qui n'était pas meilleur que son record personnel, me semblait devoir échapper à la défaillance. Finalement non, il avait subi un coup de bambou encore plus violent que nous tous, et c'est en marchant qu'il allait couvrir le dernier quart de la course. Oui, en marchant, parce que David se refusait à abandonner : son club, le GDM St-James, avait la glorieuse habitude de remporter chaque année le classement par équipe du championnat de France (ce classement est établi en additionnant les chronos des trois meilleurs représentants de chaque club). Cette année, Réjane Lecamus (championne de France 2017, et membre du même club) n'avait pas pu participer au championnat (elle était là en spectatrice, et j'avais plaisir à la retrouver, avec le reste de l'équipage du GDM St-James, de loin en loin, sur le bord de la route, à encourager ses coéquipiers). David, et Mickaël Jeanne⁶, avaient donc recruté un autre copain de club, Pascal Bélé, pour compléter l'équipe. Ils n'étaient que trois, il ne fallait donc aucun abandon pour participer au classement par équipe. Donc quand David a pris un coup de chaud, il a serré les dents et il a terminé en marchant ... Une méritoire médaille d'argent par équipe (derrière le club de Marne et Gondoire) allait venir récompenser leur courage.

De nombreux kilomètres plus tôt, Jean-François m'avait déjà prédit cette issue ; il me disait que David était trop couvert pour une journée aussi chaude (il portait un cuissard et des chaussettes de contention, ses jambes étaient intégralement couvertes, à l'exception des genoux). Jolie clairvoyance de la part du coach ... mais l'honnêteté me pousse à constater que Cédric, qui a été plus fort que nous tous, était habillé aussi chaudement, mais qu'il a échappé au coup de bambou ! ☺

En tout cas, c'était bien la chaleur qui avait causé la perte de David. Quand nous l'avons dépassé, je l'ai encouragé, et lui ai témoigné mon admiration pour sa détermination à terminer (« Tu es un guerrier, tu es comme Mickaël ! », son remarquable coéquipier du GDM St-James). Il m'a répondu en souriant : « Oh, toi, tu t'en fiches, tu aimes bien ça, le chaud ! », ce qui n'est pas tout à fait faux. ☺

Le hasard avait voulu que, juste avant cet événement, je demande à boire à Jean-François. Le bidon qu'il m'avait tendu (*Alleluia !*) ne contenait plus de boisson à la pomme, mais de la boisson au pamplemousse (mon parfum préféré!). Alors oui, je sais ce que vous allez me dire : « Eh, gros malin, si tu n'aimes pas la pomme et que tu adores le pamplemousse, pourquoi ne prépares-tu pas que des bidons de boisson au pamplemousse ? ». Le problème, c'est que (outre le problème, bien réel, qui consiste à trouver la poudre de boisson au pamplemousse – c'est ma préférée à moi, mais apparemment ça n'est pas très vendue) selon les circonstances, certains parfums me sont plus agréables que d'autres. D'habitude, le parfum citron passe très bien, et la pomme, eh bien, je l'ai déjà dit, ça ne me déplaît pas, à l'entraînement. La diversité est une richesse ; c'est donc une collection de bouteilles de poudre de toutes sortes de parfums, que j'avais donnée à mes parents avant la course, en leur demandant de ne pas se préoccuper des parfums, et de préparer les boissons au hasard de ce qui leur tomberait sous la main.

Bref, en l'espace de quelques minutes, j'étais passé au 72ème kilomètre (le lieu sacré du miracle Rossetti), j'avais eu la joie de retrouver ma boisson au pamplemousse, et j'avais dépassé David, pour lui prendre la 4ème place. Les dieux du 100-bornes avaient subitement décidé de me combler de bienfaits, je retrouvais le moral, je retrouvais l'envie, je retrouvais la motivation ! Quoi, il reste encore trois coureurs à aller chercher ? On y court !

J'ai expliqué à Jean-François que cette avalanche de bonnes nouvelles me redonnait le moral, et que j'étais d'humeur à accélérer. Et pour vous le dire bien sincèrement, j'ai vraiment cru accélérer, en tout cas c'est l'impression que ça me faisait ! Las, l'analyse *a posteriori* de mon enregistrement GPS, dans sa cruelle froideur, m'indique que les 74ème, 75ème et 76ème kilomètres m'ont pris 4 min 52, 4 min 53, et 4 min 48, respectivement (et les suivants ont été du même style). Au moins, j'avais repris davantage de plaisir à courir, et à défaut d'accélérer, j'avais brisé la monotonie douloureuse de ces kilomètres de défaillance.

6. Encore un sacré champion ; c'est lui qui m'avait battu aux 100 km de Millau 2014, au terme de ce qui reste comme le moment le plus intense de ma carrière sportive. Cette année, des problèmes de santé l'avaient empêché de s'entraîner tout l'hiver, et c'est avec une préparation minimaliste (quelques dizaines de kilomètres !) qu'il s'était aligné à Belvès.

Peu après la borne du 75ème kilomètre (voir Figure 15), j'ai retrouvé (pour la dernière fois de la journée) les deux camions du GDM St-James, et leur équipage, qui attendait le passage de David – et m'encourageait par mon prénom. Je leur ai parlé de la défaillance de leur coureur, et l'une des filles du groupe a tout de suite répondu : « Je vais à sa rencontre ! » et elle est partie en courant dans sa direction.



FIGURE 15 – Passage au 75ème km. Dans ma touchante candeur, je m'imagine courir vite, après avoir dépassé David (mon enregistrement GPS me démentira de façon humiliante). Au bout de la route, on aperçoit quelques voitures : l'équipage du GDM St-James attendait là le passage de David, je les ai avertis qu'il marchait quand je l'ai dépassé, 1 km plus tôt. (crédit photo : Jean-François Banck)

Pour Jeanne d'Arc !

« Heureux les simples d'esprit » : dans mon ignorance de ma vitesse réelle, je m'imaginais avoir accéléré, je me voyais déjà menacer la 1ère place de Cédric. Il restait un quart de la course à parcourir, et le plus difficile des quatre – tout pouvait arriver, et Jean-François ne cessait de me le répéter. Il fallait tout donner, et espérer le meilleur ...

Je ne sais plus exactement combien de temps cette période d'euphorie a pu durer. Ce qui est certain, c'est qu'après quelques kilomètres, le soufflé est mollement retombé, et que j'avais bien pris conscience que ma vitesse était restée pitoyable. Je continuais à faire de mon mieux, à maximiser ma souffrance, en sachant que les garçons qui me précédaient devaient endurer la même – et qu'à la moindre faiblesse de l'un ou de l'autre, le classement pouvait changer.

Quelques kilomètres plus loin (et après la petite bosse du 77ème kilomètre, où je me souviens d'avoir dû marcher, pendant la course 2015 – souvenir honteux – et où cette année, nous avons trouvé une nouvelle raison de souhaiter un plateau de 38 dents au lieu de 42, sur le vélo que j'avais fourni à Jean-François), ce petit exercice de masochisme a commencé à porter ses fruits : nous avons aperçu, dans une ligne droite, un coureur en maillot jaune, qui, surprise !, n'était accompagné daucun cycliste. Je m'en suis étonné auprès de Jean-François (« Par cette chaleur, le mec court sans accompagnement ?

Et il est encore devant ? »). Mon coach était aussi impressionné, mais moins apitoyé : j'ai demandé à Jean-François de se porter à la hauteur du coureur, pour lui donner un bidon, ou de la nourriture, ou ce qu'il lui faudrait, mais mon coach exprimait quelques réticences. Nous étions en train de terminer les derniers millilitres de cette fameuse boisson au pamplemousse, nous ne savions pas quand nous pourrions retrouver ma famille pour refaire le plein, et il n'était pas temps de distribuer de la boisson à tout le monde. Nous avons discuté un petit moment, mais Jean-François refusait (poliment, mais fermement) d'abreuveur un autre coureur que moi. Je l'avais recruté pour me ravitailler, moi, et son contrat ne précisait pas qu'il devrait aussi se mettre au service de parfaits inconnus ...

Ce qui a permis de résoudre le problème, c'est la présence de ma famille au bord de la route, quelques hectomètres plus loin. Comme aux rencontres précédentes, Jean-François les avait appelés pour leur demander de re-préparer de la boisson, et il a pu récupérer trois bidons bien ventrus, que nous pourrions partager avec ce coureur sans crainte de manquer. Jean-François a donc consenti à aller trouver le coureur en jaune (qui maintenait un écart tout à fait honnête ; je courais à peine plus vite que lui), pour lui proposer à boire et à manger. Je l'ai vu se porter à la hauteur du coureur, ils tournaient la tête l'un vers l'autre, ils devaient discuter (j'étais trop loin pour entendre, ils devaient avoir une centaine de mètres d'avance sur moi), et j'étais étonné de voir que leur discussion semblait s'éterniser. Étonné, aussi, de ne pas voir Jean-François tendre quelque chose au coureur en jaune. Étonné, finalement, de voir Jean-François s'arrêter sur le bord de la route pour m'attendre, sans avoir rien fait d'autre que de discuter avec ce coureur ...



FIGURE 16 – Ces humains sont pitoyables. Pendant que ma famille prépare des bidons de boisson, Jumper, le chien de mes parents, témoigne sa lassitude de devoir attendre un coureur aussi lent. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Quand j'ai rejoint Jean-François, l'explication est venue, toute simple : « Il n'en a pas voulu. Il dit qu'il en a assez sur lui ! ». Ah, un sacré gaillard, que ce coureur en jaune ! Il devait transporter, dans sa ceinture, deux malheureuses flasques de 100 millilitres, qu'il devait vider en deux gorgées chacune, et malgré ça, il estimait superflu de nous prélever un peu de notre litre et demi de boisson ...

Jean-François a ajouté : « Ah ! Et il parle anglais ! ». Bon, OK, donc on venait de localiser le fameux coureur étranger. J'ai dit à Jean-François : « C'est un week-end placé sous le signe de la pratique des langues étrangères ! » (la veille au soir, il avait enseigné un peu de jargon français à Chu-Fan, là, à l'approche du 80ème kilomètre de course, il devait négocier en anglais avec un coureur qui refusait notre aide), il m'a regardé en rigolant.

Quand nous sommes arrivés dans le village d'Allas-les-Mines, où se trouvait un ravitaillement (au km 80,8), le coureur anglais⁷ s'est dirigé tout droit vers l'intérieur du bâtiment (Chu-Fan m'a expliqué ensuite qu'il s'arrêtait longuement aux ravitaillements, pour boire et se faire masser). Il n'avait plus qu'une quinzaine de mètres d'avance sur moi : quand il est entré, je passais à proximité, j'ai pu lui crier en anglais qu'on avait plein de boisson et de nourriture, qu'on pouvait lui en donner. Il m'a regardé d'un air surpris, presque soupçonneux, comme s'il s'étonnait qu'on puisse considérer qu'il ait besoin d'une aide extérieure (!). Pour finir, sachez que le garçon, malgré ses longs arrêts aux ravitaillements, malgré son autosuffisance entre chaque stand, a tenu sa 4ème place jusqu'au bout, et qu'il n'a pris que 7 minutes de retard sur moi dans les 19 km qu'il nous restait à parcourir ...

Je ne sais plus si c'est avant, ou après que nous ayons dépassé ce coureur, Jez, que Philippe Aubert, en nous dépassant en voiture, nous a annoncé les écarts : j'avais 22 minutes de retard sur Cédric, et 10 sur Ludovic. C'était la première fois que je prenais connaissance des écarts, depuis bien longtemps (peut-être depuis le passage à Sarlat) : là, le doute n'était plus permis, mon retard sur Cédric avait continué à s'accumuler, et s'il avait su courir aussi vite sur les 80 premiers kilomètres, il saurait terminer convenablement. J'étais impressionné de la qualité de sa course, malgré un départ qui m'avait semblé beaucoup trop rapide. Quand Philippe m'a donné cette information, je me suis écrié : « Un champion est né ! ». Jean-François approuvait, mais ne voulait pas me le dire aussi nettement : il fallait que je continue à croire en la victoire ...

Il serait difficile d'aller chercher le titre, mais au moins, je venais de sauver l'honneur national : en dépassant Jez, j'avais obtenu que l'ennemi héréditaire ne vienne pas s'immiscer entre les coureurs du podium du championnat de France ...

Les fonds de tiroir

Jean-François ne cessait de me répéter que tout restait possible, et qu'il fallait courir pour la victoire. Je faisais de mon mieux, je me faisais mal, mais chaque kilomètre me prenait entre 4 min 40 et 4 min 50. Pour ne rien arranger, j'ai ressenti quelques douleurs dans les intestins, que j'ai attribuées aux derniers bidons de boisson énergétique (depuis le dernier remplissage de bidons, la boisson me semblait très diluée, on sentait à peine le goût de citron ; je n'avais pas prévu d'appareil précis pour aider ma famille à préparer la boisson, je m'étais dit qu'ils auraient du mal à trouver un endroit stable et plat pour y poser une balance de cuisine – je m'étais donc contenté de leur donner des bouteilles plastique où j'avais tracé, au feutre, une ligne indiquant la hauteur de poudre à y verser avant de compléter avec de l'eau ; comme, d'autre part, je leur avais donné des lots de poudre un peu anciens, qui avaient formé de petits agglomérats à cause de l'humidité, il est bien possible que les agglomérats, et l'air entre les agglomérats, aient occupé un volume trop important, ce qui sur-estimait la quantité de poudre dans la bouteille). Jean-François transportait aussi des bidons préparés précédemment : je lui ai demandé d'éviter, à partir de ce moment, de me donner les nouveaux bidons, et la douleur a disparu.

Nous avons retraversé la Dordogne, et, juste avant de nous engager sur le chemin de terre qui allait nous ramener vers St-Cyprien, nous avons été dépassés par la voiture de mes parents. C'était déjà arrivé plusieurs fois dans la journée, ma famille en profitait pour m'encourager, je leur faisais des signes de la main.

Nous les avons vus s'arrêter, devant nous, auprès du bénévole qui allait nous aiguiller sur le chemin de terre. Il leur a expliqué que le chemin leur était interdit, et qu'ils devraient rejoindre St-Cyprien par la route. Nous les avons donc vus s'éloigner pendant que nous attaquions ce passage un peu spécial, 2,7 km non goudronnés, où le rendement est un peu moins bon, et où il faut surveiller un peu ses appuis pour éviter les irrégularités de terrain. Jean-François a d'ailleurs reçu un appel téléphonique de ma femme (qui venait aux nouvelles) pendant qu'il cramponnait son guidon sur un passage caillouteux ; il a dû lui demander pardon et abréger la conversation, en lui expliquant l'inconfort de sa situation.

7. Oui, je dis « anglais », mais à ce moment-là, on savait seulement qu'il était « anglophone ». Il se trouve qu'il était anglais, comme l'atteste le classement officiel de la course.

À la sortie du chemin de terre, le fléchage nous faisait faire un mini-détour dans le camping du Garrit, qui devait ajouter 200 ou 300 m par rapport à l'ancien parcours, avant de revenir dessus. Au moment de sortir de l'ancien parcours, nous sommes passés face à un petit bâtiment sans fenêtre, et dont la porte en bois était couverte d'un graffiti intrigant : le logo des FFI, surmonté de l'inscription « FFI », et suivi du message « Vive de Gaulle » (le tout, tracé à la peinture blanche sur le bois sombre de la porte). Je l'ai longtemps regardé en passant, le doute n'était pas permis, c'était bien un graffiti à la gloire de la Résistance. Qui donc avait bien pu l'écrire ? Je ne me souvenais pas l'avoir vu à mon passage à cet endroit lors de mes trois participations précédentes (ce bâtiment se trouvait juste à la bifurcation de l'ancien et du nouveau parcours, nous passions aussi devant sur l'ancien parcours). Il était évidemment possible que ce graffiti ait déjà été là ces trois années, et que j'étais passé devant sans faire attention, mais quoiqu'il en soit, la peinture était beaucoup trop nette pour que ce graffiti date des années 40 (il n'avait pas plus de quelques mois). D'ailleurs je constate maintenant que, sur la photo de *Google Street view* de cet endroit, le graffiti n'existe pas (voir Figure 17). On pourrait imaginer que la photo de *Google Street view* a été prise après le jour de la course, et que le graffiti avait été effacé entretemps, mais d'une part, ça semble bien improbable (j'écris ces lignes 11 jours seulement après la course, ça laisse peu de temps aux effaceurs de graffiti et à la *Google car* ...), et d'autre part (regardez bien sur la photo) on distingue, au sol, une flèche jaune du marquage de la course (le fléchage doit persister quelques mois après chaque course), selon l'*ancien parcours* (cette flèche dirige les coureurs vers la gauche, alors que le nouveau parcours nous faisait faire un petit détour sur la droite). La photo date donc d'avant l'édition 2017 de la course ...



FIGURE 17 – Le bâtiment de la plage du Garrit, d'après *Google Street view*. Le graffiti intrigant n'y figure pas, alors que la photo date de plus d'un an (le fléchage de la course date de l'ancien parcours). (crédit photo : *Google*)

Je n'avais, on s'en doute, pas accès à *Google Street view* à ce moment-là de la journée, mais la fraîcheur apparente du graffiti m'avait convaincu qu'il ne s'agissait pas d'un reliquat de l'Occupation, mais d'un pastiche moderne. Qui avait pu vouloir manifester son soutien à la Résistance, plus de 70 ans après le départ du dernier Panzer ? Remarquez, c'est beaucoup moins risqué de faire ce genre de graffiti de nos jours, l'auteur du tag avait peut-être voulu laisser couler quelques décennies pour être sûr qu'il ne lui arriverait rien ... J'en arrivais à conjecturer qu'il y avait eu, dans le voisinage, un film historique en décors naturels, et que ce graffiti faisait partie de la reconstitution⁸. J'étais plongé dans

8. D'ailleurs, le lendemain dans le voisinage de Bergerac, j'ai revu un graffiti à la gloire des FFI sur le bord de la route ; une trace du même tournage de film ?

ces réflexions passionnantes quand, après un virage en épingle qui nous ramenait vers la Dordogne, et un coude à droite qui nous amenait dans l'intérieur du camping, je me suis aperçu que Jean-François était en train de filer tout droit (donc vers la Dordogne, au lieu de prendre le coude à droite). Je voyais bien que le parcours nous faisait faire des petits détours que je ne connaissais pas, et j'avais peur que le chemin que suivait Jean-François nous éloigne l'un de l'autre pour longtemps. J'ai rappelé Jean-François, comme un gamin apeuré qui ne supporte pas de voir sa mère s'éloigner de quelques mètres ... Conciliant, Jean-François a fait demi-tour pour revenir me coller aux basques, alors que, 50 m plus loin, nous allions effectivement retomber sur le chemin qu'il aurait voulu prendre (je lui ai demandé pardon en lui expliquant qu'en fin de course, j'avais très peur de me trouver séparé de lui, et que je préférerais ne prendre aucun risque ...).

Le parcours rattrapait l'ancien tracé, il nous a fait passer sous la D703, puis nous l'a faite longer sur une rampe qui nous a amenés à son niveau. Ma famille nous attendait à cet endroit, je crois que c'est la dernière fois que nous les avons vus avant l'arrivée (voir Figure 18). Le podium était à peu près assuré, mais je luttais pour essayer d'obtenir un peu mieux – en tout cas ma famille, elle, me signifiait sa satisfaction de me voir conquérir une médaille nationale.

Les kilomètres qui se sont succédés à partir de ce moment ont été les plus difficiles de toute ma course. J'avais atteint mes limites, et en essayant (bien vainement) de maintenir un semblant d'allure depuis une dizaine de kilomètres, j'avais encore accru la fatigue et les douleurs, qui me minaient, m'empêchaient de courir correctement. Jusqu'au 90ème kilomètre, j'ai encore réussi à tenir mes kilomètres en 4 min 50 environ, mais ensuite, dans la plaine entre Mouzens et le pont de Siorac, le vent de face a fini de m'éteindre. Il ne soufflait pourtant pas si fort, c'était une petite bise régulière, mais dans l'état où je me trouvais, c'était la bise de trop ... J'étais souvent amené à courir les poings sur les hanches, la foulée courte, pour limiter les douleurs – au détriment de mon allure : plus aucun kilomètre ne prenait moins de 5 min 10 ...



FIGURE 18 – Passage au 85,4ème km. La dernière rencontre avec ma famille avant Belvès. On aperçoit, derrière moi, mon oncle et ma tante Gérard et Isa. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Depuis quelques kilomètres, notre parcours avait rejoint celui de la course de 50 km ; de nombreux concurrents du 50 km partageaient la route avec nous, et à cet endroit du peloton, ils marchaient presque tous. Je ne courais pas bien vite, mais au moins, je les rattrapais, les uns après les autres ... Ils m'encourageaient, nous échangions des félicitations. Parfois, Jean-François, apercevant au loin un concurrent qui trottrait, me disait : « Là-bas ! Ça doit être le 2ème ! », et nous nous prenions à rêver

que nous allions rattraper Ludovic. En nous approchant, nous finissions invariablement par constater que le concurrent était en fait un 50-bornard ...

Une bonne surprise m'attendait au rond-point de Siorac, après la dernière traversée de la Dordogne : mes amis Nancy et Denis Chamussy m'attendaient là, avec un panneau d'encouragement personnalisé, préparé par leur petit-fils ☺. Nancy et Denis habitent le même village que moi (Grabels, à côté de Montpellier), et Nancy est originaire de la Dordogne. Une semaine avant la course, je l'avais croisée par hasard sur le marché, elle m'avait demandé si je courais toujours autant – je lui avais répondu en rigolant : « Oui ! Et d'ailleurs samedi prochain je vais courir vers chez toi ! » ; « Ah bon ? Où ça ? Parce qu'on sera en Dordogne ce week-end-là ! ». Je lui avais donné l'endroit et l'horaire de la course, elle m'avait dit qu'ils viendraient probablement me voir ... ce qu'ils avaient effectivement fait, et au 93,5ème kilomètre, j'ai eu le plaisir de les voir sur le bord de la route ☺.

Vous vous souvenez probablement que Jean-François était censé me motiver par l'engueulade, à partir du 80ème kilomètre. Mais ce genre de méthode s'accordait assez mal avec le caractère doux et altruiste de mon coach. Voyant que je souffrais déjà très bien sans ça, il s'était bien gardé d'en rajouter, et s'était contenté de continuer sur le thème « Allez, tu vas voir, tu peux les reprendre ! Tu vas y arriver ! », prononcés d'une voix douce et sur le ton d'une sincère amitié. On était loin de la violence annoncée ... Je ne sais plus si c'est moi qui lui ai rappelé, ou s'il y a repensé tout seul, mais là, dans la dernière dizaine de kilomètres de course, il est devenu plus vindicatif. Enfin, « vindicatif » à la Jean-François : désormais, au lieu de me dire « Allez, accélère, tu vas y arriver ! », il ponctuait ses phrases de gros mots, mais toujours sur le même ton amical : « Allez, accélère, merde ! Tu vas y arriver, nom de Dieu ! ». À un moment, je me suis tourné vers lui pour le chambrer gentiment : en matière de violence verbale, il avait des progrès à faire, n'importe quel adolescent en connaissait plus que lui ... On en a rigolé tous les deux ☺.

Un peu plus tard (peut-être vers le 96ème kilomètre), Jean-François a scruté attentivement la route devant nous, pour conclure qu'on ne voyait toujours pas Ludovic. Je lui ai demandé : « Et derrière ? Ça ne revient pas ? ». Il s'est retourné : même verdict : « Non, personne non plus ... ». Il a résumé la situation d'un ton sentencieux : « Personne devant, personne derrière. Tu es seul avec ta douleur ... ». Je me suis approché de lui, lui ai tapé sur l'épaule et, dans un sourire, j'ai corrigé : « Pas tout à fait seul ! ». Le regard complice que nous avons échangé ensuite restera comme l'image la plus forte que je garderai de cette journée ...

Pour une Marseillaise

C'est ainsi que nous avons rejoint Fongauffier, au km 98, au pied de la toute dernière côte de la journée – la glorieuse ascension vers Belvès, avec cette vue magnifique sur le village. Quand nous avons débouché dans la grande courbe qui, au km 99, donne à voir le bourg médiéval, la zone d'arrivée, et toute son animation, nous avons vu, et entendu, le drone chargé de filmer la scène. Il se trouvait au-dessus de l'entrée du village. J'ai entendu une voix bien familière, celle de Jocelyn, le speaker que j'ai tant de plaisir à retrouver chaque fois à Belvès. Il annonçait que j'étais entré dans le dernier kilomètre.

J'ai eu du mal à distinguer ce qu'il a prononcé ensuite. Mais, quelques secondes plus tard, je l'ai entendu prononcer le nom de Ludovic, puis, au milieu des applaudissements de la foule qui l'entourait, annoncer son arrivée. Je devais être à, peut-être, 800 m de la ligne, et Ludovic était en train de la franchir au même moment : finalement il ne nous aura pas manqué tant que ça pour le reprendre ! Jean-François et moi nous sommes regardés : il s'en était fallu de peu ... Plus tard, Jean-François allait me raconter qu'en 2005, quand il avait terminé 3ème de la course, il avait aussi fini à deux minutes et demie du deuxième : drôle de coïncidence !

À la sortie du dernier virage, j'ai vu, sur la droite de la route, Monik Véziès, cette copine qui avait couru le 50 km et que, le matin, j'avais déjà vue exactement au même endroit, après 3 km de course. Elle avait simplement changé de côté de la route ☺.

Nous étions désormais face à la banderole d'arrivée, et à la foule qui, de part et d'autre de la route, mêlait ses encouragements à ceux de Jocelyn, que je voyais, micro en main, s'avancer vers moi. Juste derrière lui, mon père me faisait signe. J'étais heureux de retrouver tout mon monde, je leur ai tapé

dans la main en passant (mon père était en train de filmer mon arrivée, du coup sur la vidéo, on voit subitement que l'appareil photo se dirige vers une direction aléatoire, en fin de vidéo : c'est que mon père l'avait lâché pour me taper dans la main ...). Je m'étais découvert, pour saluer la foule – et j'ai aperçu, trop tard, mon pote Jérôme Andrieu qui, derrière la barrière, me tendait la main. À Sarlat, il m'avait annoncé qu'il viendrait me retrouver à Belvès, il était fidèle au rendez-vous ! J'ai fait un écart pour essayer de taper sa main au passage mais, déjà lancé sur une autre trajectoire, je l'ai ratée ...

Je me suis incliné, casquette à la main, en passant la ligne, et je me suis jeté dans les bras de Jean-Pierre Sinico. Quel plaisir, à chaque arrivée à Belvès, de retrouver son sourire bienveillant à la fin d'une longue journée d'efforts !



FIGURE 19 – L'arrivée. De haut en bas, et de gauche à droite : (1, 2 et 3) Cédric Gazulla (vainqueur), puis Ludovic Dubreucq (2ème), puis moi (3ème), dans l'ascension finale ; (4) L'arrivée de Cédric, vainqueur en 7 h 14 min 26 s ; (5) à quelques décamètres de l'arrivée, avec Jean-François ; (6) je salue la foule en terminant ; (7) je tape dans la main de Jocelyn (en pantalon noir) puis de mon père (en bermuda beige) ; (8) je passe la ligne d'arrivée ; (9) je tombe dans les bras de Jean-Pierre. (crédit photos : Bernard Seitz pour les 6 premières, Chu-Fan Mo pour les 3 dernières).

Un autre plaisir que je boude rarement, vous le savez, c'est de chiper le micro des speakers pour leur raconter les détails amusants de mon épope. Cette fois, avec trois speakers, je ne savais plus où donner du micro ! On a rigolé ensemble, je leur ai parlé du déroulement de la course, du mérite de Cédric, qui avait su courir très bien jusqu'à l'arrivée malgré un départ-canon, de la belle résistance de Ludovic, et du soin qu'avait apporté Jean-François à me ravitailler. Ludovic était juste derrière, les

speakers l'ont invité à venir se mêler à la discussion, on s'est embrassés, et il a expliqué qu'il n'était pas fâché d'avoir pu me maintenir à distance sur l'arrivée, parce que j'avais de curieuses habitudes ☺ (il a rappelé que, la nuit après les 100 km de Millau 2017, je l'avais tiré du lit à 3h du matin pour des raisons compliquées ... lire les détails ici). Mon père a filmé l'entretien, accessible ici. Jocelyn, qui avait constaté que j'avais fait une jolie remontée au classement, pour venir mourir à deux minutes et demie de Ludovic, m'a demandé si je n'avais pas embrayé un peu tard – mais ç'aurait été injuste de l'affirmer : vu mon état de délabrement physique sur la dernière dizaine de kilomètres, il n'aurait probablement pas fallu partir plus vite ...

Après l'arrivée, j'ai constaté que mon maillot était couvert de sel (la transpiration séchée), au point qu'il était devenu rigide sur le haut du buste. J'avais effectivement remarqué, sur la fin de course, que, quand je passais ma main dans mon cou, je sentais des cristaux de sel à la surface de ma peau. J'avais déjà entendu parler d'une recette de rôti de bœuf en croûte de sel : il ne restait plus qu'à me cuire⁹, et je serais bon à servir ☺. Autre constatation amusante : le matin juste avant le départ, Chu-Fan m'avait passé un peu de crème solaire sur le visage, les épaules et les bras. Mais on n'avait pas vraiment soigné l'étalage de la crème, occupés qu'on était à se dire au-revoir avant la course. Là, après 7h40 d'exposition au soleil, on distinguait très nettement les endroits qui avaient été tartinés de ceux qui ne l'avaient pas été : mes bras, mes épaules et ma nuque étaient couverts de motifs alternativement blancs et rouges, on pouvait notamment reconnaître, sur mon épaule gauche, les traces de ses doigts !

J'ai profité du stand de massage et de podologie pour soulager un peu mes douleurs musculaires, et faire traiter une ampoule qui s'était déclarée sur le petit orteil gauche en fin de course. J'ai pris plaisir à discuter avec les autres coureurs et avec les spectateurs, et à faire le bilan de la journée avec ma famille et Jean-François. Parmi les spectateurs, quelques familles de coureurs, que j'avais revues souvent tout au long de la journée (elles se déplaçaient en voiture d'un point à un autre pour nous regarder passer). Notamment une famille qui, à chacun de mes passages, me félicitait pour mon sourire ; on en a rigolé après la course : je leur ai expliqué que j'étais content d'être là, et que personne ne m'avait forcé à venir ☺.

Nous avons eu le temps de repasser au camping pour prendre une petite douche (pas complètement inutile, vu mon état, mais pas non plus évidente à prendre : les muscles refroidis étaient douloureux, et la petite margelle d'entrée de la cabine de douche était devenue à peu près infranchissable ...), puis nous sommes remontés à la zone d'arrivée, pour assister à la cérémonie des podiums protocolaires.



FIGURE 20 – Les podiums du classement général. De gauche à droite : (1) le podium masculin (Ludovic, 2ème ; Cédric, 1er ; moi, 3ème) ; (2) zoom sur mes coups de soleil mosaïque ; (3) le podium féminin du championnat (2ème : Anaïs Quemener ; 1ère : Laurence Noël ; 3ème : Valérie Quercron) ; à noter que la 2ème féminine sur la course, Isabelle Genestas, n'est pas licenciée à la fédération française d'athlétisme, et qu'elle n'a donc pas été comptée pour le classement du championnat, alors qu'elle était intercalée entre Laurence et Anaïs.

Puisque les différentes catégories d'âge étaient récompensées (en plus du classement général), j'ai même eu droit à un deuxième podium, au titre du classement des Masters 1 (le privilège de l'âge ...). Les podiums masculin et féminin du classement général ont été conclus par une Marseillaise chacun,

9. Et encore, pas tant que ça, le soleil avait déjà commencé ...

comme c'est la tradition pour les championnats de France.

J'ai eu l'occasion d'échanger quelques mots avec les premières féminines. Notamment avec Anaïs Quemener, dont j'avais récemment lu une interview absolument renversante (jetez-y un coup d'œil), et qui courait à Belvès le 1er 100-bornes de sa carrière. Quant à Laurence Noël, elle est venue me remercier pour ... mes comptes-rendus de course ! Elle m'a raconté que, sur un précédent 100-bornes, elle avait eu quelques soucis d'organisation parce qu'elle découvrait le parcours. Avant de venir à Belvès, elle avait donc potassé mes comptes-rendus de cette course, dont le luxe de détails¹⁰ lui avait permis de se préparer au mieux, pour une journée qui s'était très bien terminée pour elle ☺.

Nous allions apprendre, après la course, que la chaleur avait fait des ravages parmi les participants : un tiers des concurrents avait abandonné ! Je n'avais jamais vu ça. Heureusement, l'organisation veillait au grain, et aucun incident grave n'a été rapporté. L'organisation, qui d'ailleurs, disposait de moyens insoupçonnés pour protéger ses coureurs : alors que j'attendais, au pied du podium, le début de la cérémonie, j'avais montré à Jean-Pierre mes coups de soleil amusants. Il m'a demandé s'ils me brûlaient, et si je voulais qu'il fasse partir la douleur. À mon regard interloqué, il a répondu qu'il avait le don d'« enlever le feu », pouvoir surnaturel qui permet d'apaiser les douleurs des brûlures. Quand je vous dis que cette équipe d'organisateurs a toutes les qualités ! Un autre pouvoir magique dont dispose Jean-Pierre, c'est celui de me faire arriver 3ème chaque fois qu'on se rencontre – sauf qu'en la présence de mon oncle Gérard (dont le pouvoir magique, à lui, est de me faire arriver 1er) en 2016, le pouvoir de Jean-Pierre avait été dominé par celui de Gérard. Il faut croire que Jean-Pierre avait bossé ses grimoires dans l'intervalle, ou que Gérard avait fini par mélanger ses formules magiques, parce que là, en 2018, c'était Jean-Pierre qui avait remporté le duel ...

C'est donc sous la protection bienveillante de bénévoles particulièrement polyvalents, que nous avons partagé le délicieux repas périgourdin fourni par l'organisation. Une conclusion à la hauteur de cette magnifique journée !

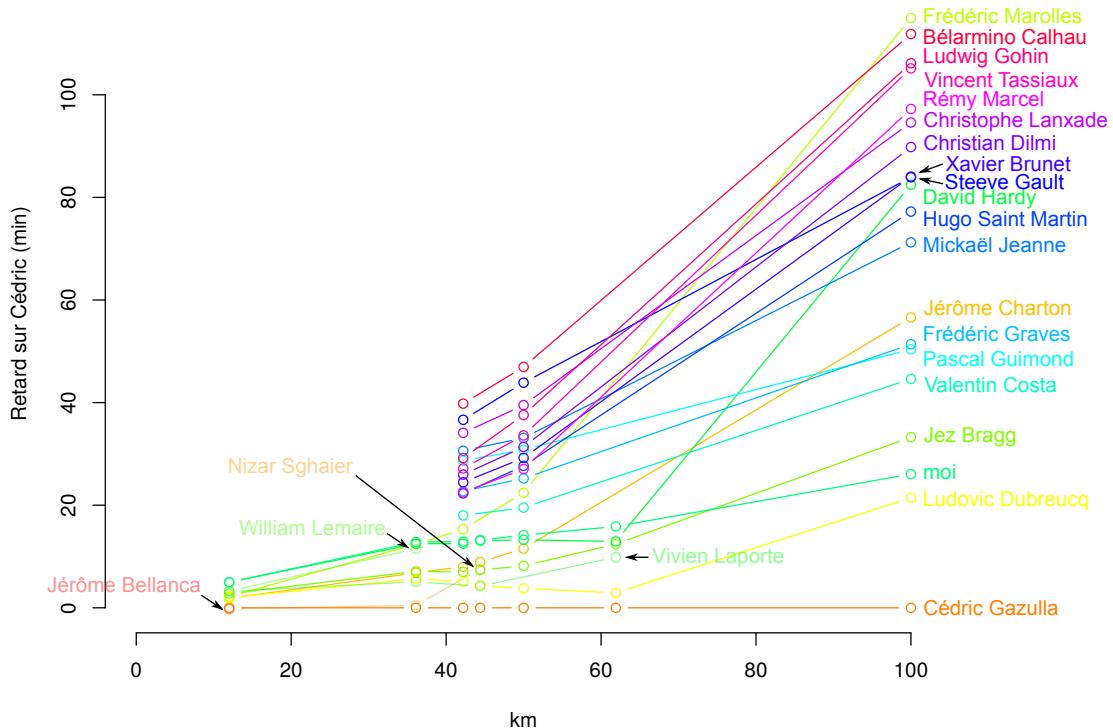


FIGURE 21 – Évolution des écarts au fil de la course. Seuls les 20 premiers arrivants sont représentés, ainsi que les quelques coureurs qui ont abandonné, et pour lesquels je dispose de données sur leurs temps de passage (par les photos faites par ma famille ; ces coureurs sont représentés en couleurs pastel).

10. Qui a dit « inutiles » ?