

# La course a été belle, mais elle a été dure

(100 km de Millau, 29 septembre 2012)



(crédit photo : 100 km de Millau)

La date était cochée dans mon agenda depuis le début de l'année : samedi 29 septembre, le jour des 100 km de Millau 2012. Après une saison peu dense en courses, mais lourde en kilomètres (c'était mon deuxième 100 bornes de l'année, après Belvès en avril : voir le compte-rendu de la course ici), je me présentais à Millau avec l'objectif de passer sous les 7h30, et d'essayer de gagner.

La concurrence s'annonçait rude, avec au premier rang Michaël Boch, double vainqueur en titre (2010 et 2011), vaincu sur les routes de Millau ; mais également Jérôme Andrieu, 4<sup>ème</sup> l'an passé (il m'avait battu de 5 minutes), alors qu'il découvrait la distance : il aurait certainement progressé depuis. Et on m'annonçait la venue d'un autre épouvantail, David Laget, détenteur d'un record sur marathon en 2h16, et qui venait s'essayer sur 100 bornes.

Bref, les quatre premières places devaient se jouer entre nous, sauf accident, et la première semblait réservée à Michaël ... ce qui ne devait pas nous empêcher d'essayer de le détrôner ! Ma préparation s'était très bien passée (tout le détail ici ; le détail des séances est accessible par les liens hypertexte dans chaque case ; après avoir suivi ces liens il faut cliquer sur la petite icône « Afficher dans Métrique », celle avec une équerre, en haut à droite de l'écran, pour afficher les distances en km et les altitudes en m, au lieu des miles et des pieds que préfèrent nos confrères d'outre-Atlantique ...).

Je me sentais donc en confiance sur le plan physique, mais face à de tels champions ça n'allait probablement pas suffire : j'ai donc décidé de bien travailler également la stratégie de course. Le coach, Jean-François, m'avait raconté comment il avait perdu la course en 2008 (un entraîneur normal vous dira ce qu'il faut faire, il vous racontera ses succès ; mais on apprend au moins autant des échecs que des succès, et pour ça il faut que l'entraîneur ait l'humilité et la sincérité de vous parler également de ses erreurs, de vous dire ce qu'il ne faut pas faire — qualités que tout le monde n'a pas, mais qu'on retrouve chez Jean-François) : cette année-là, il faisait partie des favoris, et il s'est rapidement retrouvé en tête de course, dans un groupe de cadors. Ils se surveillaient mutuellement, ils se testaient les uns les autres, et au final ils sont partis sur des bases beaucoup trop rapides ... et ils ont tous abandonné dans la deuxième boucle (Millau/St-Affrique/Millau, entre les km 42 et 100). Il me le répétait souvent : ne te laisse pas influencer par les autres, fais ta course, aie simplement confiance en toi, et s'ils veulent aller vite, surtout laisse-les aller vite tout seuls.

La stratégie était donc limpide : il fallait éviter de se laisser entraîner dans une course effrénée sur le premier marathon, et espérer que les autres favoris s'y laissent prendre. J'avais donc décidé de ne pas me trouver dans le même groupe qu'eux (pour ne pas être tenté de les suivre) : dès le coup de pistolet, Michaël et Jérôme se sont retrouvés aux avant-postes, flanqués d'une poignée de marathonniens (*N.B.* : la course repasse par Millau au bout de 42 km, donc il est possible de ne faire que le marathon ; les deux types de coureurs se distinguaient par la couleur de leur dossard, mais ils couraient ensemble), et de Julien Deffrène, un coureur que je retrouve chaque année à Millau, et que, chaque année, je vois partir trop vite et finir trop lentement 😊 Moi de mon côté, j'étais sagement resté une dizaine de mètres en arrière ; David Laget est arrivé à ma hauteur, on a échangé quelques mots (je lui ai présenté, à distance, Michaël et Jérôme), puis peu après la fin du premier km il a accéléré pour les rejoindre. La première phase du plan avait fonctionné à merveille : les autres favoris s'étaient tous regroupés en tête, et moi je n'étais pas dans le même groupe, je partais exactement sur l'allure prévue. De mon poste d'observation, j'allais pouvoir voir comment ils se comporteraient ... Je n'étais pas tout seul non plus : j'étais accompagné de Franck Mantel, un traileur alsacien qui découvrait l'ultra sur route, et qui avait l'air de bien connaître David Laget (il était avec lui quand David m'a rejoint, puis il m'a pas mal parlé de lui et de ses qualités pendant les km qu'on a courus ensemble). Avec nous, deux ou trois marathonniens.

Nous sommes arrivés à Aguessac, au 7<sup>ème</sup> km, où les accompagnateurs vélo devaient nous rejoindre : pour ma part, j'étais particulièrement bien entouré, puisque je disposais pour le premier marathon de trois accompagnateurs à vélo ! Mon ami Christophe, qui m'avait accompagné aux 100 km de Belvès cette année, et qui avait accepté de rempiler à Millau ; mais également mes amies Sophie et Estelle, les deux plus jolies coureuses à pied de Montpellier, qui allaient me suivre sur le premier marathon (je me doutais bien que j'allais faire des jaloux parmi mes concurrents, avec un tel peloton — sur le bord de la route, elles attiraient tous les regards, et un petit vieux a même lâché à notre passage,

entre le 30<sup>ème</sup> et le 35<sup>ème</sup> km : « Eh bien, il est bien accompagné, celui-là ! » en zyeutant mes deux accompagnatrices ...). Jolies et souriantes, c'est indéniable, mais aussi courageuses et très appliquées sur leur mission de ravitaillement et de soutien moral.

Les rôles étaient bien répartis dans l'équipe : Christophe devait se contenter de suivre, et si possible, ne pas utiliser ses stocks de nourriture ou de boisson énergétique (il valait mieux consommer les stocks d'Estelle et Sophie) ; Estelle avait la boisson à l'orange, des barres de céréales, et (mais ça ne se mange pas) l'appareil photo ; Sophie avait la boisson au citron, et des gels sucrés. Chacun des trois avait également un exemplaire de mon plan de marche, les noms, numéros de dossards et références chronométriques des principaux concurrents, et le profil de la course, annoté avec les points stratégiques, et les numéros de téléphone du reste de notre bande. Une organisation à l'américaine, on était à l'abri de tout imprévu, on n'avait jamais vu aussi bien depuis les missions Apollo !

Nous avons donc suivi le cours du Tarn jusqu'au Rozier (20<sup>ème</sup> km) : en route, nous avons perdu les marathoniens, et Franck et moi ne sommes pas toujours restés ensemble : à deux reprises il a un peu accéléré ; la première fois, après l'avoir laissé prendre de l'avance pendant quelques km, j'avais fini par accélérer pour le reprendre, histoire de nous protéger mutuellement contre le vent défavorable — qui soufflait assez fort dans cette vallée ; la deuxième fois, je l'avais laissé filer pour de bon, et c'est donc isolé (mais bien entouré, tout le monde l'aura compris) que j'ai franchi le Tarn, juste avant le semi-marathon.

Le retour vers Millau a été assez long : bien que parfaitement entouré, rigoureux dans mon plan de marche (il y avait une borne officielle tous les 5 km ; je passais devant avec une avance qui était toujours comprise entre 15 et 45 secondes, jamais plus), je commençais à douter : mes concurrents, devant, n'étaient pas tombés dans le piège, et ils allaient à la même vitesse que moi. Eux étaient en groupe, donc protégés du vent, moi souvent seul, donc je devais fournir plus d'efforts pour le même résultat. Ils ont fini par accélérer un chouïa, et me prendre quelques secondes par km (autant dire qu'ils restaient très sages), si bien que je les ai perdus de vue, mais j'avais l'impression qu'ils n'allaient pas se mettre subitement à accélérer comme des fous, qu'ils resteraient ensemble à l'abri du vent, et que moi derrière, je me fatiguerais tout seul pour des prunes ... Le moral commençait un peu à fléchir, sans que les jambes n'aient envoyé de signaux inquiétants.

Tiens, les jambes, parlons-en : les sensations n'étaient pas grandioses, j'avais l'impression que toute la fatigue du plan d'entraînement n'avait pas disparu complètement. Aucune acidité dans les cuisses, pas de fatigue marquée, mais une petite sensation de lassitude musculaire, qui ne me permettait pas non plus d'être tout à fait confiant pour la suite de la course ... Bref : je gambergeais. Heureusement, mon escouade de cyclistes était là en soutien moral, et quand il me manquait quoi que ce soit, je n'avais qu'à faire un signe pour qu'on se précipite à ma hauteur avec des bidons d'Isostar, des gels et des barres de céréales.

Mes accompagnateurs prenaient leur rôle tellement au sérieux que, quand j'ai fait savoir que j'avais envie d'un gel au citron, Sophie est arrivée à toute vitesse, elle a freiné sèchement pour ne pas me rentrer dedans, or la route ne l'était pas, sèche ! Je n'ai pas encore parlé de la météo, mais ç'avait été mon plus grand souci de la dernière semaine : moi qui aime la chaleur sèche, je me retrouvais à partir en manches longues, par une température de 15°C et un ciel couvert, dont on nous annonçait qu'il nous dégueulerait des torrents de pluie dans l'après-midi ... Pour le moment, on n'en était pas encore là, et heureusement ! Les éclaircies étaient nombreuses, et la température confortable.

Il n'en avait pas moins plu pendant la nuit, et la route était humide : quand Sophie a freiné brutalement, sa roue arrière a commencé à partir à gauche et à droite, j'étais sur le point de perdre l'une de mes cyclistes sur accident ! C'était sans compter sur ses talents de pilote, elle a su maîtriser la machine et m'apporter, triomphante, mon gel au citron moins de 10 secondes après que je l'aie demandé ... Il a d'ailleurs fallu que je leur explique que mes demandes n'étaient pas urgentes à ce point, et que je préférais les voir arriver entiers à Millau, quitte à ne manger et boire que trente secondes après en avoir exprimé le désir ...

Autour du 15<sup>ème</sup> km, j'avais demandé à Sophie d'aller jeter un coup d'œil à l'avant de la course : elle m'avait confirmé que mes concurrents étaient restés groupés et protégés du vent. Vers le 25<sup>ème</sup> km,

j'ai demandé à Christophe à son tour d'aller aux nouvelles : là encore, les nouvelles étaient peu rassurantes : bien que le groupe se soit disloqué (Jérôme était un peu en retrait), chaque 100-bornard était accompagné de marathonniens, si bien que j'étais le seul à courir isolément. Estelle a filmé une petite interview de notre groupe au moment où nous venions de retrouver Christophe, et qu'il me faisait le rapport de ses observations :



(crédit vidéo : Estelle Lemaire)

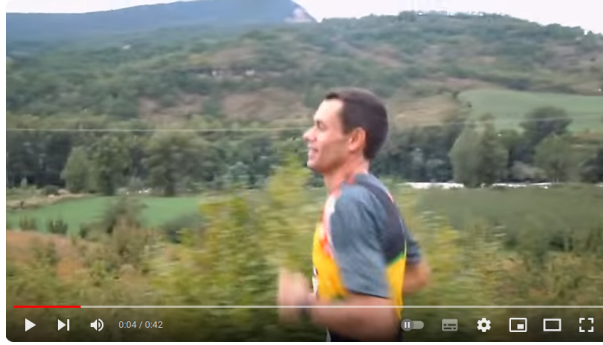
(Non non, je ne m'amuse pas à faire la danse du ventre, à la fin de la vidéo : c'est juste un petit problème de déformation de l'image ...)

Comme chaque année, un photographe se tenait au 30<sup>ème</sup> km, et il a immortalisé le passage de notre petit groupe (nous venions de rattraper un marathonien, qui n'a pas tenté de s'accrocher ; Christophe n'est pas visible sur cette photo, on ne voit que son bras droit, devant le fameux marathonien) :



(crédit photo : Photo Gaches)

Au 35<sup>ème</sup> km, nouvelle interview filmée par Estelle, où l'on voit que Sophie était encore traumatisée par son dérapage (et qu'il y avait beaucoup de vent !) :



(crédit vidéo : Estelle Lemaire)

La fin du marathon a été un peu difficile mentalement : outre les sensations moyennes au niveau des jambes, outre mes doutes sur l'efficacité de ma stratégie, qui m'isolait quand mes concurrents restaient groupés, j'ai eu à faire face à une situation que je n'avais jamais connue les années précédentes : je me suis fait dépasser par un concurrent (un 100 bornard, en plus) au 40<sup>ème</sup> km.

Je tenais pourtant bien les allures prévues dans mon plan de marche, il n'aurait donc pas fallu que ça m'inquiète (c'est juste ce coureur qui avait accéléré, pas moi qui avais ralenti), mais ça me faisait un motif de tracas supplémentaire. Quand on n'est pas au mieux moralement, le moindre petit détail vous fait gamberger ... J'étais donc 8<sup>ème</sup> en remontant l'avenue vers le Parc de la Victoire, où Sophie et Estelle allaient s'arrêter (elles nous rejoindraient à la fin, sous le Viaduc, pour faire les 7,5 derniers km ensemble) ; en remontant l'avenue, j'ai dépassé Julien Deffrène, qui, fidèle à son habitude, avait mangé son pain blanc pendant le premier marathon : nous avons échangé quelques mots avant d'entrer dans le parc.

J'étais heureux d'entrer enfin dans la salle qui marquait le passage au marathon : les choses sérieuses allaient commencer, la première des 4 côtes (celle du Viaduc par le versant nord) m'indiquerait bien vite si j'avais raison de m'inquiéter. Je suis donc passé au marathon en 7<sup>ème</sup> position (j'avais prévu d'être 4<sup>ème</sup> à cet endroit-là, derrière Michaël, Jérôme et David), mais exactement dans le chrono prévu (mes comptes d'apothicaires, ridiculement précis, prévoyaient un passage au marathon en 3 h 03 min 39 s, j'y suis passé en 3 h 03 min 23 s ...).

À mon passage, le speaker a annoncé que j'avais 7 minutes de retard sur les hommes de tête (je savais de qui il s'agissait, nous les avions croisés dans l'avenue en montant vers le Parc : Michaël et David, accompagnés d'un coureur que je ne connaissais pas encore, John Guinier).

Christophe et moi avons donc repris la route, en direction de St-Affrique : le parcours nous fait traverser Creissels (dans la banlieue de Millau), en montant doucement vers le Viaduc. Puis à Raujolles la pente s'accroît brutalement, et la route n'est plus qu'une longue rampe d'1,4 km jusqu'au rond-point qui se trouve à la verticale du Viaduc, où elle s'aplatit pratiquement, et monte en faux-plat pendant 1 km supplémentaire, jusqu'au sommet.

Dans la traversée de Creissels, le coureur qui me précédait (et qui m'avait doublé au 40<sup>ème</sup> km) se retournait fréquemment : il savait que je n'étais pas loin, il avait l'air de s'en inquiéter, il brisait souvent son allure pour regarder où j'en étais. Rien que ce petit détail (insignifiant, comme tous les autres !) me remettait un peu en confiance. Devant lui, deux autres coureurs (invisibles jusqu'alors, mais qui entraient dans mon champ de vision comme la pente devenait plus raide) semblaient plus tranquilles, mais plus lents (parmi eux se trouvait Franck Mantel, avec qui j'avais couru une bonne partie du premier semi-marathon).

Finalement, le premier de ces coureurs était le plus lent, le deuxième allait un peu plus vite, le troisième encore plus vite, et moi, quatrième, encore plus vite que le troisième, et les écarts se resserraient en proportion, si bien que nous nous sommes pratiquement tous regroupés dans le faux-plat du sommet — ou, pour dire les choses autrement, je les ai dépassés tous les trois d'un seul coup. Autre bonne nouvelle : Jérôme Andrieu, devant, était lui aussi entré dans notre champ de vision ; j'avais bien fait mes comptes en croisant tous ces coureurs dans l'avenue qui monte au Parc, je savais que Jérôme était le troisième.



Ce coureur habillé de rouge, qui semblait à la peine, c'était ma place sur le podium ! Je revenais sur lui rapidement, et pourtant, pendant toute l'ascension, j'avais pris garde de ne pas m'enflammer, et de respecter sagement l'allure que je m'étais fixée. Toutes ces bonnes nouvelles me redonnaient le moral, vous vous en doutez : je faisais part de mon enthousiasme à Christophe, qui me suivait à vélo. Quand nous avons dépassé Jérôme, à l'amorce de la descente, j'étais en pleine confiance, la foulée ample et légère — son accompagnateur lui a dit, en me voyant passer : « Ne le suis pas ! ». Juste avant de reprendre, en une minute, ces quatre coureurs, nous étions passés au 50<sup>ème</sup> km, où un autre photographe se tenait à l'affût :



(crédit photo : Photo Gaches)

J'ai donc avalé la descente à grandes enjambées, en prenant garde à ne pas accélérer. Il nous restait la moitié de la course à couvrir, et la moitié la plus difficile, naturellement ... En courant je réfléchissais : je me trouvais donc en troisième position ; les deux coureurs, à l'avant, étaient de grands champions, mais avec des profils très différents : Michaël était le grand spécialiste des 100 km de Millau, double vainqueur en titre ; David était un grand spécialiste du marathon, beaucoup plus rapide que Michaël sur 42 km, mais novice sur 100 km. Ils avaient une grosse avance sur moi (je n'avais pas dû tellement rogner les 7 minutes qu'ils avaient sur moi au marathon, elles avaient peut-être même enflé un peu), donc il était illusoire d'espérer revenir sur eux rapidement.

Il fallait donc que je maintienne mon rythme, selon le plan de marche que j'avais prévu, et espérer que mes deux concurrents commencent à s'attaquer. Michaël, qui connaissait si bien le terrain, pouvait être tenté de décamponner son rival du jour ; David, si rapide sur marathon, pouvait se sentir plus fort que Michaël en milieu de course ... Le cours des événements n'était pas entre mes mains (ni entre mes pieds ...), c'était de leur comportement qu'allait dépendre la fin de course : là encore, j'en étais réduit à espérer qu'ils commettent une faute de stratégie ... Et là encore, ils se sont montrés suffisamment raisonnables !

En bas de la descente, après St-Georges de Luzençon, la route monte en faux-plat, pendant de longs kilomètres, jusqu'à St-Rome de Cernon. À nouveau seul dans le vent, j'ai recommencé à douter, le moral replongeait. L'un des coureurs dépassés sous le Viaduc s'était accroché à mon allure, il me suivait à distance, et son vélo nous a dépassés.

J'ai demandé à Christophe où se trouvait le coureur (il se trouvait une cinquantaine de mètres derrière nous) ; j'ai donc décidé de l'attendre, pour que nous soyons deux à lutter contre les deux coureurs qui nous précédaient. Son accompagnateur à vélo venait de s'arrêter sur le bord de la route, et il attendait : je lui ai dit, en passant, que j'allais me laisser rattraper par son coureur.

Sauf que, quand le coureur est arrivé au niveau de son cycliste, il a dû s'arrêter (le temps commençait à se couvrir dangereusement, le cycliste avait peut-être pris de l'avance pour lui attraper un coupe-vent ou des manches amovibles, et ils étaient en train de se changer). Pendant quelques hectomètres, j'ai ralenti l'allure, sans qu'ils reviennent jamais dans notre champ de vision ... J'ai donc décidé de reprendre le rythme, et de l'abandonner à son coupe-vent 😊

À St-Rome de Cernon (au 60<sup>ème</sup> km), sommet de ce faux-plat, nous devions trouver sur le bord de la route mon amie Françoise, coureuse de Montpellier, qui était venue voir la course (elle devait ensuite monter en voiture au sommet de la côte de Tiergues, et nous allions donc la revoir 5 km plus loin). J'avais donc donné à Christophe deux bouteilles plastique avec de la poudre d'Isostar, mais pas d'eau (pour ne pas l'alourdir), et il devait donner les bouteilles à Françoise, qui allait les remplir d'eau pour dissoudre la poudre, et nous les rendre, pleines, à notre passage au sommet de Tiergues sur le chemin du retour (pour ne pas avoir à monter les 3 L d'Isostar sur le vélo).

Françoise était bien là, comme convenu, et il se trouve que le reporter du magazine VO2 nous a pris en photo au moment où Christophe venait de lui donner les deux bouteilles, et qu'il revenait vers moi. Cette photo a été choisie pour illustrer l'article de VO2 sur l'édition 2012 de la course, c'est amusant de voir que le photographe a capturé ce moment :



(Photo tirée de <http://www.vo2.fr>)

Je sortais de ce faux-plat un peu entamé, à la fois moralement et physiquement. La côte de Tiergues, qui commençait, n'allait rien arranger ... Je venais de faire les derniers km plus lentement que prévu, et, pour la première fois, je m'étais trouvé en retard (d'une minute à ce moment-là) sur mon plan de marche au passage devant une borne officielle (la 60<sup>ème</sup>, donc). J'ai monté Tiergues lentement, plus lentement qu'à l'entraînement : je commençais à sentir concrètement cette lassitude diffuse que j'avais remarquée pendant le premier marathon.

Là, il s'agissait vraiment de fatigue musculaire, et je peinais à monter une côte que j'avais avalée en souriant à l'entraînement : ça n'allait plus ... Pour ne rien arranger, la température avait vraiment chuté depuis notre passage sous le Viaduc, et nous avons reçu les premières grosses gouttes de pluie en commençant à descendre vers St-Affrique, au 65<sup>ème</sup> km.

La descente m'a fait du bien moralement, mais j'ai continué à y perdre du temps ; la pluie battante, froide, m'éteignait complètement, j'avais mal aux pieds en tapant sur le goudron, mon allure n'arrivait pas à augmenter, et je sentais que, devant, Michaël et David s'envolaient irrésistiblement vers la victoire ...

Un peu avant d'entrer dans St-Affrique, j'ai croisé Michaël, qui n'avait pas non plus l'air à la fête — il avait néanmoins réussi à se débarrasser de David ! Je lui ai lancé un encouragement, un cri du cœur : « Vas-y Mika, c'est toi le meilleur ! ». Michaël a levé vers moi un regard un peu triste, il a essayé de forcer un sourire — ouh là là, il ne s'amusait pas lui non plus ! Mais si on ne regardait pas son visage, si on regardait sa paire de jambes qui tricottaient sur le bitume, on voyait bien qu'il était ici à sa place.

Ça allait être dur, mais il allait sans doute gagner son troisième 100 km de Millau consécutif ... J'ai croisé David deux minutes plus tard, et un peu plus bas (ils devaient donc avoir un peu plus de 3 minutes d'écart ; je vois maintenant qu'ils avaient déjà cet écart au pointage de St-Affrique, et qu'ils l'auraient encore à l'arrivée : quel spectacle ça a dû être pour les passagers de la voiture ouvreuse !) ; un petit mot d'encouragement pour David aussi : il avait moins l'air de souffrir, mais il avait l'air de

se concentrer plus anxieusement sur sa foulée. Allez savoir ce qui leur passait dans la tête à tous les deux à ces moments-là ... Je lis dans l'interview de Michaël après la course, qu'il a tellement souffert sur le retour, qu'il a voulu abandonner. Abandonner quand on mène à Millau ! C'est vrai que cette pluie froide, ces nuages sinistres qui noircissaient le ciel, n'encourageaient vraiment personne.

En passant au pointage de St-Affrique, je n'avais pas vraiment conscience de la proximité de mon poursuivant : je le pensais relégué à plus de trois minutes en arrière, finalement je vois maintenant qu'il est passé seulement deux minutes et demie derrière moi. Au moins, voilà un tourment auquel j'ai échappé : malgré la pluie et le froid, malgré la fatigue dans mes jambes, malgré le retard impressionnant qu'on m'infligeait déjà à St-Affrique (plus de vingt minutes !), je n'ai jamais été stressé par mon poursuivant, je ne pensais qu'à essayer (essayer seulement ...) de revenir sur la tête de course.

La remontée vers Tiergues (la côte la plus longue de la course : un peu plus de 7 km d'ascension ininterrompue) m'a donné l'occasion de finir de me refaire un peu de moral. Je ne montais pas vite, à nouveau beaucoup plus lentement qu'à l'entraînement, mais au moins je ne me fatiguais pas, je n'accumulais pas d'acidité dans les cuisses, et je sentais que je ne me ferais pas rattraper.

Au ravitaillement un peu avant le sommet, Christophe a récupéré les bouteilles d'Isostar de la part de Françoise (comme toujours, j'avais prévu beaucoup trop, et la météo n'incitait pas à boire des litres non plus – j'aurais pu leur épargner cette peine, on n'aurait pas manqué de boisson !). Depuis St-Affrique, également, nous bénéficions de cette formidable solidarité entre coureurs : l'une des particularités de Millau, qui contribue à en faire une course à part, c'est que les 58 derniers km (Millau/St-Affrique/Millau) se font en aller-retour ; à part une petite boucle dans les rues de St-Affrique, les coureurs qui vont et ceux qui reviennent se croisent, sur les deux voies de la même route. Ils se croisent, mais ils ne s'ignorent pas !

De St-Affrique à Millau, ce ne fut, comme chaque année, qu'une longue succession d'encouragements, de félicitations, de sourires ... Je tâchais de leur rendre autant que je le pouvais, j'étais ému de voir tout ce monde gaspiller un peu des forces qui leur restaient, pour m'applaudir ou me parler. Un peu avant le sommet, peut-être un kilomètre après Tiergues, nous avons croisé un coureur qui semblait épuisé, qui regardait le bout de ses pieds, ses pieds qui mordaient péniblement, foulée par foulée, la quarantaine de kilomètres qui le séparaient de l'arrivée.

Je ne sais pas comment ce coureur m'a vu, il n'a même pas levé les yeux de la pointe de ses chaussures ; il a dû me voir du coin de l'œil, déceler une présence sur l'autre côté de la route, et sans ouvrir la bouche, sans se désunir, sans se laisser distraire de son effort, il a applaudi ... J'en ai été ému jusqu'aux larmes, j'ai essayé de le dire à Christophe, mais j'avais des sanglots dans la voix : « Regarde comme c'est beau ! Ils sont à bout de forces, mais ils prennent encore la peine de nous encourager ! ». J'ai raconté cet épisode, une heure et demie plus tard, au micro du speaker ; j'en avais été bouleversé ...

Malgré la douleur, la fatigue dans mes jambes, malgré cette pluie maudite qui ne nous a pas lâchés jusqu'à Millau, j'ai donc pu me maintenir à flot grâce à tous ces encouragements ; je n'allais pas si vite, j'étais toujours plus lent qu'à l'entraînement, j'accumulais des minutes de retard sur mon plan de marche à chaque nouvelle borne officielle ; mais leurs sourires et leurs applaudissements ne me permettaient pas de m'effondrer. Ils ne le permettaient pas, ils me forçaient donc à maintenir un semblant d'allure dans ce déluge.

À un moment, les gouttes d'eau ont arrêté de me couler le long du visage, elles se sont mises à me rebondir sur le nez, et elles étaient rondes et blanches ... Mais à un moment également, un coureur, sur l'autre voie, m'a crié « Tu es mon idole ! » 😊 Je n'ai pas pu compter tous ces gens, avec lesquels nous nous sommes échangés signes de la main, encouragements et félicitations. Millau, on t'aime ...

La dernière côte, la côte du Viaduc par le versant sud, est passée sans trop de douleurs ; au sommet, au rond-point sous le Viaduc, devaient nous attendre Estelle et Sophie, qui, après le premier marathon et un repas bien mérité, devaient reprendre leurs vélos pour nous y rejoindre. Malheureusement je n'ai pas été vraiment à la hauteur, et je me suis pointé sur le rond-point avec plus de dix minutes de retard sur mon horaire prévisionnel ; prévoyantes comme elles sont, elles avaient en plus tenu à y être en avance ... et c'est donc pendant une demi-heure qu'elles ont attendu au sommet de la côte, sous la pluie et dans le vent glacé.



Elles ont pu s'abriter un peu dans la boutique de souvenirs du Viaduc, et discuter avec l'un des bénévoles en charge de la régulation de la circulation, mais (ça fait toujours plaisir !) elles étaient ravies de me voir enfin arriver ... Nous avons donc parcouru ensemble, l'équipe entière, les 7,5 derniers km : la longue descente vers Raujolles, qui faisait mal aux cuisses (la descente, pas Raujolles), avec ses pourcentages cruels ; la vicieuse petite remontée du 95<sup>ème</sup> km ; la longue, interminable descente vers le pont du 98<sup>ème</sup> km ; et la traversée des faubourgs de Millau, sous les encouragements des passants.

J'avais mal aux cuisses, j'étais trempé jusqu'à la moëlle, mais la chaleur des encouragements de Sophie, Estelle et Christophe me donnait le courage de continuer à forcer. Un peu après le début du dernier kilomètre, j'ai demandé à Sophie de prendre un peu d'avance, et d'aller filmer, avec l'appareil photo, mon arrivée et l'interview d'après-course ; Christophe et Estelle sont restés à mes côtés pour les derniers hectomètres, nous sommes entrés dans le Parc de la Victoire, et, au bout de l'allée de platanes, nos Champs-Élysées à nous, on apercevait la salle où se jugeait l'arrivée de la course. Quelle violence de sentiments à ce moment-là !

Quand je suis entré dans la salle, le speaker annonçait mon arrivée : les gens applaudissaient, Sophie était au pied du podium, à filmer. J'étais tellement soulagé que je me suis jeté dans les bras des deux officiels, l'un après l'autre – avant qu'on me fasse comprendre qu'il serait peut-être bon de franchir la ligne d'arrivée électronique 😊

J'ai donc perdu quelques secondes dans ces embrassades, mais je m'en fichais ! Avais-je raison de ne pas m'en occuper ? Mon poursuivant est arrivé 16 minutes plus tard, aucun risque de ce côté-là ; non, mon regret, c'est que ... mon temps officiel est de 7 h 37 min 04 s (ou 7 h 37 min 03 s selon les documents), or à Belvès en avril dernier, j'avais fait 7 h 37 min 01 s : si j'avais su que j'étais si près de mon chrono de Belvès, j'aurais perdu deux secondes de moins à l'arrivée !

J'étais si heureux qu'une fois de plus, j'ai commencé à raconter ma vie au micro du speaker, déclenchant l'hilarité du public :



(crédit vidéo : Sophie Vacquié)

La course a été belle, mais elle a été dure ; elle a été belle, parce qu'elle a été dure ? J'aimerais profiter de cette expérience pour améliorer encore mon chrono l'an prochain : j'avais pris soin d'enregistrer le déroulement de toute la course sur ma montre GPS, pour voir l'évolution de mon allure au fil des difficultés (toute la course ? non ! parce qu'un kilomètre résiste encore et toujours à l'enregistrement : le premier kilomètre : ma montre n'avait pas réussi à capter tous les satellites au moment du coup de pistolet, du coup je n'ai lancé l'enregistrement qu'en passant devant la borne du premier km) (à nouveau : pour voir les données exprimées en km et en m, plutôt que dans les archaïques unités de distance du système impérial, il faut cliquer sur l'icône « Afficher dans Métrique », en haut à droite).

Après mon petit laïus au micro, j'ai eu l'occasion de voir que j'étais entré dans la cour des grands : un commissaire officiel est venu me signifier que j'allais subir un contrôle anti-dopage (mon premier !) ; l'organisateur des 100 km de Belvès m'a dit tout le plaisir qu'il aurait à me voir courir Belvès l'an prochain ; Serge Cottureau, co-inventeur et premier vainqueur des 100 km de Millau, vainqueur à quatre reprises de ma course préférée, est venu me féliciter et discuter avec moi (devant ma verve au micro, il avait imaginé que j'étais enseignant, il me demandait confirmation : il n'est pas tombé trop loin !) ; et le maire de Millau est également venu me faire ses compliments.

J'ai aussi eu le bonheur de retrouver Thomas Boch (le frère de Michaël, qui venait de remporter son troisième Millau!), leur père, et mon pote Patrick, un gars du coin, rencontré sur la course en 2010 (il faisait sa balade à vélo sur le circuit, et on avait commencé à discuter, du coup il m'avait suivi sur l'ensemble de la course), retrouvé par hasard l'année suivante (au même endroit sur le circuit, et il m'avait à nouveau suivi sur toute la course), et aperçu cette année sur le bord de la route, et, donc, retrouvé à l'arrivée!

Alors oui, je me suis fait mal, j'ai couru des heures dans le froid et la pluie, et je n'ai pas réussi à tenir mon double objectif de boucler la course en moins de 7h30, et de lutter pour la victoire ... Mais justement! C'est pour toutes ces raisons que j'ai déjà envie d'être au départ des 100 km de Millau 2013!

Compte-rendu initialement publié les 4-5 octobre sur <http://www.tempscousepartners.com>