

Fluctuat et mergitur

(100 km de Millau, 30 septembre 2017)



Avec Chloé dans la descente de Tiergues à l'aller (milieu du 66^{ème} km).

(crédit photo : Bernard Seitz)

Je crois que tous les ultra-marathoniens tomberont d'accord sur ce constat : pour réussir dans cette discipline, il faut, avant tout, de la patience et de l'humilité. Le coureur d'ultra doit être patient pendant sa course, et réserver ses efforts pour les dernières dizaines de kilomètres ; il doit être patient pendant sa carrière sportive, parce que l'expérience des longues distances se construit lentement, au fil des courses, en plusieurs années¹ ... Il doit être humble, parce que les débuts de course sont toujours trop faciles, et qu'il faut se méfier des moments d'euphorie, qui sont souvent le marchepied de la défaillance.

Ça fait maintenant quelques années que je me suis spécialisé dans le 100-bornes, et que, obligé de me réserver de longs mois de récupération entre chaque course, j'ai dû apprendre la patience. Mais mon humilité commençait un peu à souffrir, depuis que, les circonstances de course aidant, j'avais commencé à gagner mes premiers 100-bornes : après ma victoire aux 100 km de Millau 2015, dont je suis si fier (voir le compte-rendu [ici](#)), ma victoire aux 100 km de Belvès 2016, où j'avais eu énormément de chance (bénéficiant surtout de l'abandon du grand favori, Jérôme Bellanca, et de l'apparition messianique d'un mystérieux prophète ; [compte-rendu à lire ici](#)), puis ma victoire aux 100 km de Millau 2016, où la chaleur et les défaillances physiques avaient décimé la concurrence ([compte-rendu à lire ici](#)), il fallait que je redescende un peu sur terre pour éviter de me voir plus beau que je ne suis. C'est donc avec la secrète intention de me faire botter le derrière que je m'étais aligné en mai dernier sur les 100 km del Passatore, en Italie, avec mon pote Dominique Herzet. La course s'était finalement très bien passée, et si je n'avais pas gagné (cette course est le domaine réservé d'un très grand champion, Giorgio Calcaterra, qui l'a remportée pour la 12^{ème} fois consécutive !), j'avais au moins eu le plaisir de terminer 3^{ème} en battant mon record personnel, et connu la griserie de lutter en tête de course pendant quelques kilomètres contre cette légende vivante du 100-bornes ([compte-rendu à lire ici](#)).

Come play my game I'll test ya

Mais le monde est bien fait : la fessée promise sur ce 100-bornes italien, c'est sur ma course fétiche, les 100 km de Millau, que j'allais la recevoir en 2017. Il n'y allait pas avoir de championnat du monde du 100 km cette année, donc l'équipe de France (au moins, ses membres qui seraient en forme à ce moment-là) serait disponible pour venir courir à Millau. La liste des inscrits avait fière allure, ça faisait bien longtemps qu'on n'avait pas vu une telle densité sur un 100-bornes français : les deux meilleurs 100-bornards français du moment, Jérôme Bellanca (triple champion de France depuis ce mois de juillet) et Fabien Chartoire, allaient découvrir Millau ; nous serions en outre trois anciens vainqueurs au départ (Christophe Morgo, Mickaël Jeanne et moi), trois des quatre premiers de l'édition 2016 (avec la présence d'Aurélien Connes, 2^{ème} l'an dernier, et de Dominique Herzet, qui avait terminé 4^{ème}), et le meilleur coureur français de 24-heures, Stéphane Ruel, qui venait d'ailleurs de remporter les 100 km de Belvès en avril. S'y ajoutaient quelques coureurs peu connus sur la distance, mais dont les références sur ultra-trail étaient éloquentes. J'allais me risquer, au micro des speakers la veille de la course, à prédire que les 10 premiers coureurs finiraient peut-être tous en moins de 8 heures (voir à t = 6 min 33 de la vidéo de l'interview d'avant-course) ; la suite des événements m'a pratiquement donné raison, puisque nous serions neuf à passer sous la barre des 8 h le lendemain ...

Mais en attendant de pouvoir se frotter à toute cette brochette de champions, il allait falloir s'entraîner tout l'été. Mon plan d'entraînement commence à être bien rôdé, la trame n'a plus beaucoup évolué depuis 2015, et j'avais donc prévu de reprendre, à quelques détails près, la préparation qui m'avait donné satisfaction sur les dernières courses (tout le détail de mon plan d'entraînement est accessible ici, les liens sont cliquables, ils donnent accès au détail des séances effectuées). Si le plan d'entraînement lui-même n'avait rien d'original, c'est sur la période de « pré-entraînement » que j'ai innové : j'étais sorti bien détruit de mon 100-bornes italien, et je n'avais pratiquement pas pu courir du mois de juin. J'avais seulement repris, timidement, l'entraînement pendant la première semaine de juillet, mais pour ensuite l'interrompre pour deux semaines : ma femme et moi allions célébrer notre mariage par une grande fête le 15 juillet à côté de chez mes parents, dans le Maine-et-Loire, et ma belle-famille et plusieurs amis allaient arriver de Taïwan le 8 juillet, pour repartir le 22. À part deux

1. Le lecteur de mes comptes-rendus de course doit aussi faire preuve de patience, mais c'est autre chose ...

footings et quatre séances d'électrostimulation, j'avais donc coupé à nouveau l'entraînement, et passé ces deux semaines à visiter la France et à faire la fête ...

Démarrer brutalement la préparation du 100-bornes, avec ses entraînements quotidiens, ses gros kilométrages, et des allures à respecter, m'a donc douloureusement ramené à la réalité. J'avais complètement perdu le bénéfice de ma préparation pour le 100-bornes italien, je ne savais plus grimper les côtes, plus tenir mon allure 100-bornes (même sur une sortie d'1h20 !), et j'avais 5 kg de graisse superflue à traîner sur mes routes d'entraînement. La première semaine du plan d'entraînement (la dernière semaine de juillet) s'est très mal passée, au point que je n'étais plus très sûr, en fin de semaine, de pouvoir m'aligner sur les 100 km de Millau deux mois plus tard ...

Par bonheur, les semaines suivantes se sont passées de mieux en mieux, et sur la troisième semaine, je suis arrivé à tenir les allures prévues sur chaque séance. Après une semaine de repos à la mi-août, j'ai complètement retrouvé mes sensations habituelles, et les dernières semaines d'entraînement se sont même passées plus facilement que sur mes prépas précédentes : était-ce le bénéfice de ma fraîcheur physique, de cette longue période d'inactivité en début d'été ? Fin août et début septembre, j'étais tellement en forme que je n'arrivais même plus à me restreindre à mon allure visée pour le 100 bornes (4 min 25 / km) sur les sorties longues, et j'enchaînais les côtes avec une facilité qui me surprenait. Il faudra se souvenir de cette histoire pour mes prochains 100-bornes : si une longue période de repos ne facilite pas la reprise de l'entraînement, elle peut être bénéfique en fin de prépa. On devrait peut-être organiser deux semaines de festivités et de visites à travers la France pour fêter notre premier anniversaire de mariage l'an prochain ...

C'est donc avec une excellente condition physique que je suis arrivé à Millau le vendredi 29 septembre, veille de la course. J'étais heureux de retrouver l'ambiance de ma course préférée, excité à l'idée de me confronter aux meilleurs Français, mais un peu inquiet pour la météo. Alors que la journée du vendredi était estivale, celle du samedi s'annonçait froide et pluvieuse (et le dimanche matin, il ferait à nouveau un temps magnifique) : quelle guigne ! Si seulement les averses pouvaient se décaler d'une journée, dans un sens ou dans l'autre, pour épargner le jour de la course ! Je me consolais en me rappelant que l'an dernier, j'avais justement eu cette chance (avec une grosse chaleur le samedi, et une météo exécrable le dimanche — que nous avions passé, sous la pluie, à essayer de récupérer à St-Affrique le vélo que nous y avions abandonné pendant la course : voir la fin du compte-rendu 2016). Je ne pouvais pas avoir autant de chance chaque année 😊

30 millions d'amis

C'est sur les coups de 17h15 le vendredi que nous sommes arrivés au Parc de la Victoire. Avec ma femme, Chu-Fan, et mon entraîneuse (Sylvie Fourdrinier, qui allait courir le marathon le lendemain), nous allions retrouver mes parents pour aller ensemble au retrait des dossards. Quelle joie de retrouver Millau et ses coureurs ! À peine garés dans le parc, nous avons rencontré Mickaël Jeanne et ses accompagnateurs, avec qui nous avons passé quelques minutes à nous rappeler nos souvenirs d'anciens combattants. Après l'arrivée de mes parents (et de leur chien, Jumper, qui allait découvrir ce week-end la raison pour laquelle il me voyait partir courir tous les jours pendant mes vacances chez mes parents), nous avons entrepris de rejoindre la salle du retrait des dossards. Comme chaque année maintenant, j'ai retrouvé sur le chemin tellement d'amis que nous avons mis un temps infini à atteindre l'entrée de la salle (ce qui a fait sourire Mickaël Jeanne, qui repartait alors que nous étions encore dans l'allée ...). Nous avons retrouvé avec plaisir Aurélien Connes, mon dauphin de l'an dernier, qui nous a présenté sa sœur, Éléonore, qui allait courir le marathon ; Gabriel Noutary (ce jeune coureur qui avait étonné tout le monde l'an dernier en démarrant comme un fou, en passant au marathon en tête avant d'exploser sur le trajet entre Millau et St-Affrique, puis de retrouver un second souffle sur le retour vers Millau et de terminer en un honorable 9h24), et qui nous a présenté son accompagnateur pour cette année, Rémy ; mon co-équipier de l'aventure italienne, Dominique Herzet, avec sa femme Élisabeth ; Blandine Debayle-Koretzky (la mère de Clément et Victor Koretzky, les deux champions cyclistes — et qui se trouvent être mes voisins de résidence à Grabels), avec son mari ; et une foule de coureurs qui venaient me dire bonjour, prendre des photos avec nous, et échanger quelques encouragements.

Dans la salle, je suis allé saluer les deux speakers, Philippe et Philippe, avec qui j'ai eu plaisir à commenter à l'avance le déroulement de la course du lendemain. Ils me demandaient notamment mon sentiment sur le niveau de la concurrence, et je leur ai dit que j'étais heureux de pouvoir me frotter aux meilleurs Français sur ma course préférée : jusqu'ici, j'avais gagné en leur absence, et je me considérais un peu comme le « petit c.. qui était au bon moment au bon endroit ; j'étais un peu l'Emmanuel Macron du 100-bornes ... » (voir à t = 5 min 30 de la vidéo de l'interview d'avant-course ; désolé pour la qualité de la bande sonore : il y avait un peu de brouhaha dans la salle).

Il était finalement 18h45 quand j'ai retiré mon dossard ; il m'avait donc fallu 1h30 depuis l'entrée du parc, un chrono raisonnable mais que j'espère encore améliorer dans les années qui viennent. J'ai certainement moyen d'optimiser encore un peu, puisque ce n'est qu'après le retrait du dossard que j'ai retrouvé mes éternels co-équipiers toulousains, Jérôme (qui serait accompagné à vélo par Pierre-Emmanuel, un autre vieux copain du LBME, et qui allait découvrir le monde du 100 km), Denis (qui, en guerrier qu'il est, ne serait pas accompagné par un cycliste cette année), Christophe (accompagné comme l'an dernier par Marie) et Patrice, qui courrait le marathon. Les Toulousains étaient en force à la sortie de la salle (c'était justement là que se tenait la buvette ; coïncidence ?), puisque j'y ai également retrouvé un vieux copain de course, Yann Labit (qui serait suiveur à vélo le lendemain), et un fameux phénomène, Stéphane Pélissier, qui venait de couvrir (en compagnie d'un autre fou furieux du bitume, Eddy Plume) en trois jours, et en courant, les 200 km qui séparent Toulouse de Millau, avant de courir le 100-bornes le lendemain, où il allait signer un glorieux 8h50 (son comparse Eddy, allait se contenter d'un 10h43 ; faut-il ajouter que, deux semaines plus tôt, ces deux-là avaient aussi couru les 24 h d'Arth, en Belgique, qu'ils avaient terminés aux deux premières positions ?).



Après le retrait du dossard (de gauche à droite : ma mère, mon père, moi, et Sylvie ; Jumper au premier plan ...). (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Zen comme un panda

J'étais logé, pour la durée de mon séjour à Millau, à l'hôtel où l'équipe de France de 100-bornes avait organisé son regroupement annuel : l'encadrement de l'équipe avait décidé de réunir les coureurs susceptibles d'être sélectionnés pour le championnat du monde 2018, pour préparer ensemble l'échéance et nous expliquer les modalités de sélection. Je faisais partie des neuf garçons invités (pour six places

dans la sélection finale), et j'allais donc passer quelques jours à faire la connaissance de cette fine équipe. Parmi les treize athlètes participant à ce regroupement (9 garçons et 4 filles), nous étions quatre à courir le lendemain : Aurélia Truel sur le marathon, Jérôme Bellanca, Fabien Chartoire et moi sur le 100-bornes. Aurélia, Jérôme et Fabien s'étaient logés ailleurs pour la nuit d'avant-course, alors que Sylvie (mon entraîneuse, invitée aussi au regroupement à ce titre) et moi allions passer la nuit avec le reste du groupe, dans un hôtel situé à deux pas de la borne du 98^{ème} kilomètre du parcours de la course.

À la sortie du parc, Chu-Fan et mes parents ont donc rejoint leur gîte à St-Beauzély (où allaient les rejoindre mes deux accompagnateurs à vélo, Chloé et Nicolas, puis ma sœur Annabelle), tandis que Sylvie et moi allions prendre nos quartiers chez les coureurs de l'équipe bleu-blanc-rouge.

Le lendemain matin, c'est donc avec Sylvie sur son vélo que j'ai rejoint, au petit trot, le Parc de la Victoire. Nous apportions, dans le panier du vélo et dans mon sac à dos sur son porte-bagage, les rations de boisson énergétique et de gels sucrés que mes accompagnateurs allaient me distribuer tout au long de la journée. Je n'étais guère rassuré en voyant Sylvie sangler, avec un tendeur, mon sac à dos sur son porte-bagage (en 2011, mon accompagnateur, Sébastien, avait été enquiquiné à deux reprises par un montage similaire : les bidons de boisson se trouvaient dans une cagette en plastique sur son porte-bagage, tenue en place par deux tendeurs qui avaient eu des envies de liberté au passage au marathon puis à St-Affrique ...). L'Histoire a effectivement bégayé, puisqu'il s'est passé en 2017 ce qui s'était passé en 2011 : le sac à dos a valdingué quand on a grimpé un trottoir, puis pendant qu'on essayait de le remettre en place, c'est le vélo entier qui est tombé, rendant mes bidons de boisson énergétique à leur liberté, pendant que l'un de mes deux bidons d'eau explosait en touchant le sol. Vue la météo humide qu'on nous annonçait, je n'avais prévu que deux bidons d'eau (tout le reste de mon alimentation liquide se ferait sous forme de boisson énergétique), et j'en perdais un avant même le début de la course ...

Sylvie était catastrophée, mais curieusement je prenais la chose avec détachement (« pas grave, ce n'est qu'un bidon d'eau, il en reste un »), alors que ce genre de tracas d'avant-course a, habituellement, tendance à me perturber dans ma concentration. Il faut dire que l'an dernier, nous avions connu une incroyable succession d'enquiquinements dans les deux heures qui avaient précédé le départ, qui me faisaient relativiser tous les petits ennuis qui pourraient m'arriver maintenant avant une course. J'étais en quelque sorte immunisé, et la dérisoire perte d'un bidon d'eau au kilomètre -2 n'était plus de nature à m'inquiéter ...

J'ai eu une autre occasion de vérifier que j'avais développé une résistance immunitaire contre le stress d'avant-course : alors que je devais retrouver mes parents, ma femme, ma sœur et mes deux accompagnateurs à vélo à 8h45 devant le Parc, mon père m'a annoncé que Chloé et Nicolas, mes accompagnateurs, avaient dû repartir en catastrophe chercher le panier à vélo qu'ils avaient oublié au gîte. Il était seul avec ma femme et l'un des deux vélos, il n'arrivait pas à rejoindre le Parc de la Victoire à cause d'un barrage de police, et il était maintenant 9h, à 15 minutes de l'heure de départ officiel du cortège de cyclistes vers Aguessac. Sylvie est allée laisser son sac en consigne à la salle du Parc de la Victoire, pendant que je montais à la rencontre de mon père et de Chu-Fan qui m'attendaient avec inquiétude. J'ai pu les retrouver, joindre Chloé et Nicolas par téléphone (ils avaient pris une autre route et m'attendaient à côté du parc), récupérer le vélo et redescendre apporter à mes deux accompagnateurs le vélo et le ravitaillement dont ils allaient se charger. Le temps de les retrouver, de leur distribuer bidons et gels sucrés, et de leur donner les dernières consignes, ils ont pris la route avec un quart d'heure de retard, qu'ils ont rapidement rattrapé sur la route d'Aguesac.

De mon côté, c'est donc à 9h40 que j'ai laissé mon sac à la consigne, après m'être changé et avoir tartiné de vaseline tout ce qui était susceptible de frotter pendant la course. Le peloton allait, comme chaque année, rejoindre la ligne de départ en cortège depuis le Parc de la Victoire. Il me suffisait de trottiner pour le rattraper, ce serait la fin de mon échauffement, tout allait bien se passer. C'est donc dans une relative tranquillité d'esprit que je suis sorti du parc à 9h45, et que je suis tombé nez-à-truffe avec Jumper, le chien de mes parents, au bout de la laisse duquel j'ai reconnu mon père (oui, j'ai reconnu le chien avant de reconnaître mon père ... je devais déjà être en phase de concentration pré-course!). Mon père s'est inquiété de me voir, seul coureur, à deux kilomètres de la ligne de départ ;

je l'ai rassuré et j'ai repris mon footing.

Je descendais l'avenue de la République, je prenais mes aises en courant en plein milieu de la chaussée très large et déserte, quand soudain a déboulé devant moi, sortant tous ensemble d'un bâtiment, un groupe d'officiels endimanchés. Les hommes étaient tous en costume et souliers vernis, les femmes en tailleur et talons hauts, et cette impressionnante brigade noire et blanche remontait l'avenue dans ma direction, en occupant toute la largeur de la route. Quelques personnages portaient une écharpe tricolore ; j'ai reconnu le maire de Millau, que je retrouve sur le podium d'arrivée chaque année depuis son élection. Lui aussi m'a reconnu : « Ça alors ! Mais c'est notre vainqueur de l'an dernier ! Qu'est-ce que vous faites seul ici ? Tout le monde est en train de rejoindre le départ ! ». Je lui ai serré la main, en rigolant « Dernier au départ, premier à l'arrivée ! », puis j'ai serré la main à la ministre des sports, qui cette année venait donner le départ de la course. De ce peloton hilare, j'ai entendu jaillir un cri : « Hervé ! ». C'était Hugues Richard, adjoint aux sports de la ville de Millau, et que j'ai plaisir à retrouver sur diverses manifestations sportives depuis quelques années. Nous sommes tombés dans les bras l'un de l'autre, il m'a souhaité une bonne course, et nous avons repris notre route : moi, à la poursuite du cortège de coureurs, et eux, en direction du podium de départ par des petites ruelles laissées libres.

J'ai rattrapé le peloton à l'entrée de l'avenue Jean Jaurès, je l'ai dépassé en passant sur le trottoir et j'ai pu tranquillement terminer de m'échauffer en attendant que tout le monde se place sur la ligne de départ. J'ai retrouvé quelques têtes connues : Jérôme Bellanca (que j'avais déjà croisé en entrant dans le Parc au moment où j'allais déposer mon sac en consigne), Kamel Soltani (déjà rencontré au même endroit avant le départ l'an dernier), mon copain d'entraînement David Cholez, mon complice en Italie Dominique Herzet, j'ai aperçu Fabien Chartoire, que je n'avais encore jamais rencontré ... Il ne manquait plus grand'monde — la délégation d'officiels est montée sur le podium de départ, la ministre a dit quelques mots, notamment pour remercier les nombreux bénévoles sur la course, et tout le monde s'est amassé derrière la ligne.



Peu avant le départ, je discute avec Kamel Soltani et Mickaël Jeanne, la ministre des sports répond aux journalistes. (crédit photo : Bernard Seitz)

Le compte à rebours a résonné dans l'avenue, puis le coup de pistolet nous a libérés : j'étais tout heureux de foulter à nouveau le goudron de Millau, on voit, sur la vidéo qu'a prise mon père du départ, que j'ai le sourire jusqu'aux oreilles en déboulant devant lui :



Le départ de la course. (crédit vidéo : Bernard Seitz)

Je me suis retrouvé à côté de Fabien Chartoire, nous avons fait connaissance et avons échangé une poignée de mains. Fabien m'a fait remarquer que nous commençons à recevoir les premières gouttes de pluie : après 200 m de course, les dieux de la météo lançaient les hostilités pour la journée ...

Dans le premier kilomètre, je me suis mis un peu en retrait, accompagné de Dominique Herzet, Vincent Fadi et quelques marathoniens. Devant nous, dans un groupe, on distinguait Fabien et son maillot bleu, alors que Jérôme avait pris un peu plus d'avance, précédé évidemment par Gabriel Noutary qui nous refaisait un départ tonitruant à la manière de sa course 2016. Je lui avais pourtant dit, la veille, qu'il avait les moyens de faire de grandes choses s'il se montrait un peu plus raisonnable ; il avait baissé les yeux et évité de me le promettre. Voilà encore un coureur attachant, autant pour ses qualités sportives que pour son entêtement suicidaire — un vrai 100-bornard comme on les aime, à la Cyrano de Bergerac !

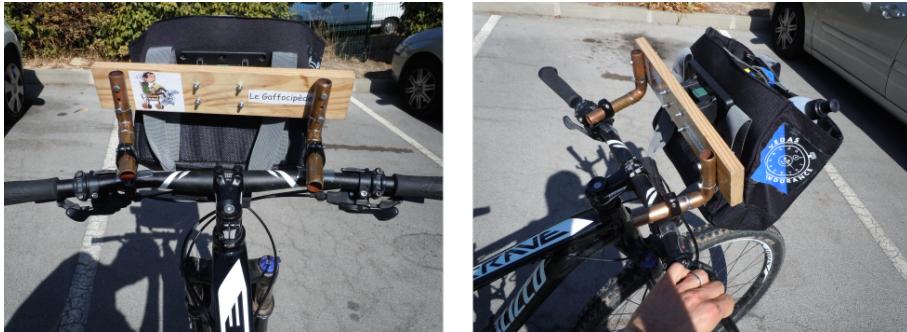
Le tandem de choc

Le groupe dans lequel je courais progressait exactement à l'allure que j'avais visée pour le premier marathon (de l'ordre de 4 min 15 à 4 min 20 par kilomètre), et de manière très régulière. Nous prenions des relais à tour de rôle, et échangions avec plaisir quelques mots les uns avec les autres. Le public sur les trottoirs et les bas-côtés, puis, à la sortie d'Aguessac, le long peloton d'accompagnateurs à vélo réparti de part et d'autre de la route, nous encourageaient en souriant, et ils étaient nombreux à me reconnaître et m'encourager par mon prénom. Alors que nous traversons cette aimable enfilade de cyclistes qui, autant que les coureurs, s'apprêtaient à passer une longue journée d'effort sous la pluie, l'un des coureurs de mon groupe, je crois que c'était Frédéric Boissière, m'a dit en rigolant que c'était gratifiant de courir en ma compagnie : tout le public a l'air de me connaître personnellement 😊

C'est une de ces petites choses qui me font tellement aimer les 100 km de Millau : on est nombreux à y revenir chaque année, coureurs, bénévoles ou spectateurs, et à force on a appris à se connaître, on apprécie de se retrouver, on s'est côtoyés dans la souffrance, dans la joie, dans les bons et dans les mauvais moments, et on est devenus un peu intimes les uns avec les autres, sans avoir d'autre occasion de se voir le reste de l'année ... Même les journalistes qui viennent couvrir la course ont tendance à revenir d'une année sur l'autre ; ayant remarqué que la plupart des photos du *Midi Libre* étaient créditées à une certaine Eva Tissot les années précédentes, et ayant reconnu sur le bord de la route une photographe que j'avais déjà vue dans le passé, j'allais d'ailleurs, cette année en finissant la 1^{ère} ascension de Tiergues, pouvoir la saluer par son prénom au milieu de l'enchaînement des deux lacets du 64^{ème} kilomètre ...

Mais à la sortie d'Aguessac, entre le 7^{ème} et le 10^{ème} kilomètres, c'est Chloé et Nicolas que j'allais retrouver parmi tous les cyclistes, et ils se sont mis en route à mon passage. L'équipage de cette année assortissait donc Chloé (elle-même expérimentée coureuse d'ultra, et qui m'avait maintes fois

accompagné à vélo sur mes 100-bornes) et Nicolas, VTTiste chevronné qui découvrait l'ambiance du 100-bornes. Pour se prémunir des problèmes techniques qui nous avaient empoisonné l'existence l'an dernier, nous avions pris tous les soins dans la préparation du matériel : le père de Nicolas avait bidouillé avec une cornière métallique un robuste système d'attache du panier pour le vélo de son fils ; Nicolas avait prêté à Chloé un vélo en parfait état (forcément plus agréable que le vélo à la chaîne sabotée que je lui avais refilé l'an dernier ...) ; et pour y attacher un panier, j'avais vissé un bout de planche sur deux tubes de cuivre coudés, fixés au centre par le système d'attache de mon guidon de triathlon. L'ensemble avait l'avantage de la solidité, à défaut de celui de l'élegance :



Pour remplacer le système de fixation du panier, cassé l'an dernier avant la course, j'ai eu recours à un montage digne de Gaston Lagaffe ...

La pluie s'est renforcée, et j'ai ressenti le besoin de m'en protéger avec la casquette que j'avais confiée à Chloé et Nicolas. Quand ils me l'ont donnée, j'ai constaté que la face supérieure de la visière portait une tache brune assez visible, comme une trace de doigt qui s'y serait essuyé. J'y avais probablement écrasé une miette du gâteau au chocolat qui m'avait servi de petit-déjeuner, et dont j'avais fourré le reste, à côté de la casquette, dans le sac à dos que Sylvie et moi avions apporté de l'hôtel. Mais, pour quelqu'un qui ne savait pas que ma casquette avait côtoyé un gâteau au chocolat dans un sac un peu malmené, cette tache brune ressemblait beaucoup à ces virgules suspectes qu'on trouve sur les murs des WC publics mal approvisionnés en papier toilette ... Je m'en suis ouvert auprès de mes deux accompagnateurs à vélo : « Vous ne trouvez pas qu'on dirait une trace de m.... ? ». Chloé, rassurante : « Non non, pas du tout. Et puis de toute façon on ne voit que le dessous de ta visière ... » ; et Nicolas, plus nuancé, et plus amusé : « Ah si, on dirait vraiment ! ». Je me suis donc efforcé, tant que j'ai couru avec cette casquette, de bien lever le menton quand on passait devant des spectateurs ...

Chloé et Nicolas, loin de se contenter de contrôler mon apparence extérieure, se chargeaient aussi de m'alimenter régulièrement. Comme souvent, je n'avais ni faim ni soif en début de course, mais je me suis efforcé de boire de la boisson énergétique assez fréquemment, jusqu'à avoir l'estomac un peu lourd. Les autres coureurs de mon groupe étaient également suivis par des cyclistes, et sur le lot, il y avait souvent quelqu'un en train de manger ou de boire — ce qui a conduit à un petit quiproquo quand j'ai voulu faire une blague : dans un village (je crois que c'était à Rivièrel-sur-Tarn), la mairie avait planté, en guise de haie entre le trottoir et la route, une série de pieds de vigne qui étaient couverts de grappes. J'ai dit à Frédéric Boissière, derrière moi : « Tiens, le ravito ! ». Il n'a pas vu que je lui montrais le raisin, il a cru que je lui proposais à boire, puis il a cru que je voulais accéder à mes deux suiveurs à vélo, et il s'en est suivi quelques secondes d'incompréhension, finalement levées après discussion plus approfondie. Ça m'apprendra à essayer de faire de l'humour en économisant mes paroles 😊

À propos de la fréquence des ravitaillements, d'ailleurs, nous avons rapidement été mis au courant d'une nouveauté réglementaire : Chloé est venue à ma hauteur après s'être entretenue avec un commissaire de course à moto. Il était cette année interdit aux suiveurs de ravitailler leurs coureurs hors des zones officielles de ravitaillement (qui se trouvent en face des tables de ravitaillement fournies par l'organisation, et espacées de 5 à 7 km en général). C'est le règlement qui est appliqué sur les deux

autres 100-bornes que j'ai courus (Belvès et del Passatore), mais c'est la première fois que je le voyais appliqué sur les 100 km de Millau. Ce n'était pas tellement contraignant : il faisait tellement frais et humide que personne ne ressentait vraiment le besoin de se ravitailler plus souvent qu'autorisé. Nous nous sommes donc appliqués, à partir de ce moment, à ce que Chloé et Nicolas ne me ravitaillent qu'en face des tables officielles (ou un peu avant ou après, quand les cyclistes étaient séparés des coureurs par une barrière face à la table).

Les inséparables

C'était un peu plus tôt dans la course, au 5 ou 6^{ème} kilomètre je crois, que j'avais entendu un coureur arriver derrière moi, et se signaler en disant : « Tu vois, cette année je suis parti plus prudemment ! ». C'était Mickaël Jeanne, le coureur qui m'a fait vivre le moment le plus intense de ma vie sportive à la fin des 100 km de Millau 2014, après avoir couvert cette année-là le premier marathon à une allure suicidaire.

Mickaël n'est pas resté longtemps dans notre petit groupe, il a pris un peu d'avance, nous nous rapprochions parfois, mais sans jamais complètement revenir à sa hauteur. Il a ensuite fallu que je m'arrête un peu sur le bord de la route : au km 15,5, j'ai commencé à sentir, sous la plante du pied droit, un échauffement qui annonçait qu'une ampoule était en gestation. Aïe aïe aïe ... j'ai tendance à facilement faire des ampoules, et je n'oubiais pas qu'en 2013, j'avais vécu l'enfer pendant des dizaines de kilomètres à cause d'une ampoule qui s'était déclarée au 17^{ème} kilomètre, qui avait crevé au 30^{ème}, et qui m'avait fait souffrir à chaque impact du pied gauche à partir de ce moment-là — et il y en avait eu, des impacts du pied gauche, entre le 30^{ème} kilomètre et l'arrivée ...

Cette fois, en 2017, je n'ai pas hésité : dès que j'ai senti cet échauffement sous mon pied droit, j'ai décidé de m'arrêter pour resserrer le lacet et limiter les mouvements du pied dans la chaussure. J'ai prévenu Chloé et Nicolas, et c'est juste avant que ma montre GPS ne sonne la fin du 16^{ème} kilomètre que je me suis arrêté sur la droite de la route, laissant filer le reste de mon groupe, qui était lui-même à la poursuite de Mickaël.

Resserrer le lacet n'a eu qu'un effet transitoire : rapidement, l'échauffement sous la plante du pied s'est refait sentir, et je n'envisageais pas de serrer encore plus le lacet (je l'avais déjà resserré à ce qui me semblait être le maximum raisonnable). Par bonheur, l'ampoule a ensuite évolué très lentement pendant la course, malgré l'humidité qui assouplissait la peau, au point que je n'avais aucune difficulté à l'oublier, et qu'elle a peu gêné ma foulée sur le reste de la course. Après l'arrivée, les podologues l'ont traitée à l'éosine, ce qui a eu deux conséquences bénéfiques : la première, c'est que l'ampoule a vite cicatrisé. La deuxième, c'est qu'en la colorant en rose, elle rendait bien visible la surface qu'elle recouvrait, et j'ai donc pu m'amuser à en mesurer la surface 9 jours plus tard, en prenant une photo de la plante de mon pied et en étalonnant la photo avec une règle graduée (pour convertir les pixels en cm, et les pixels² en cm²). Je ne veux pas imposer ce genre d'image à mes lecteurs, mais s'il y en a qui sont curieux de voir le résultat (et le protocole de mesure), ils trouveront ça ici ; le résultat de cette mesure, c'est que l'ampoule couvrait 9,2 cm² (information dont j'ai du mal à tirer des enseignements utiles pour mieux courir à l'avenir ; j'en fais don à Internet, si jamais un podologue statisticien passait par là ...).

Sur le moment, j'étais plutôt inquiet : sur cette fameuse course de 2013, où une ampoule m'avait tant fait souffrir, elle ne s'était déclarée qu'au 17^{ème} kilomètre. Si cette année elle apparaissait 1,5 km plus tôt, il fallait s'attendre à souffrir encore plus ... Je suis heureux qu'il n'en ait pas du tout été ainsi, et en y réfléchissant, j'ai envie d'en attribuer la cause à deux facteurs :

- Après la course de 2013, mon ami Raphaël Gérardin, qui sait lui aussi ce que « courir longtemps » veut dire, m'avait dit que j'avais fait une erreur de débutant en ne préparant pas la peau de mes pieds avec une crème hydratante et une solution tannante ; depuis, je me badigeonne les pieds avec ces choses-là pendant le dernier mois avant chaque 100-bornes, et je dois reconnaître que les ampoules sont plus rares, plus petites et moins douloureuses (bien souvent, je ne les découvre qu'après la course).

— En finissant ma préparation pour Millau cette année, j'avais repris mes chaussures de compétition (pour m'y ré-habituer), en oubliant que les lacets étaient très desserrés sur la partie avant du pied (j'avais dû faire ça dans les jours qui avaient suivi les 100 km del Passatore fin mai, pour pouvoir marcher plus confortablement après la course). Ça ne se voyait pas et ne se sentait pas (le cou de pied était bien tenu), mais l'avant de chaque pied devait beaucoup bouger, et j'avais attrapé des ampoules sous les deux pieds, notamment une ampoule énorme sous le pied droit (voir le détail des séances du 7 au 16 septembre, sur mon plan d'entraînement ; il avait notamment fallu faire sauter quelques séances à cause de la douleur). Mais à quelque chose malheur est bon : ces ampoules avaient guéri deux semaines avant la course, et j'avais pris soin de bien traiter la peau qui venait de se reformer dessous avec ces fameuses crème hydratante et solution tannante. Peut-être que ces deux semaines de cicatrisation avaient formé une peau plus épaisse, finalement plus résistante que si je n'avais pas eu d'ampoule en fin de préparation ... Si c'est bien ça, il faudrait peut-être que je me programme volontairement des ampoules trois semaines avant mes prochaines courses, en faisant exprès de courir avec des chaussures mal serrées ?

À part l'inquiétude que me causait cet échauffement sous le pied droit, et ce ciel bas et sombre qui nous empêchait d'admirer, comme habituellement, les sommets des causses qui encadrent la vallée du Tarn, je n'avais pas à me plaindre de grand'chose. Quand est arrivée la petite côte du semi-marathon, je me suis, comme chaque année, amusé à accélérer un peu pour voir comment les cuisses répondaient. Cette fois, j'ai accéléré un peu plus fort que d'habitude, et j'ai senti un peu de fatigue dans les cuisses en arrivant au sommet — mais un coup d'œil à ma montre GPS m'a rassuré, j'étais aussi monté plus vite que d'habitude. Non, vraiment, sur le plan musculaire tout était en ordre.

C'est sur cette petite accélération que je me suis retrouvé isolé, les autres membres de mon groupe ayant décidé de grimper à une allure plus raisonnable. Je m'étais rapproché de Mickaël, que j'ai rattrapé dans les kilomètres suivants. Frédéric Boissière nous a aussi rejoints, et c'est finalement en petit groupe que nous sommes passés au pointage électronique du 25^{ème} kilomètre : deux marathoniens que nous venions de rejoindre (dont mon coéquipier à Védas Endurance, Arnaud Leduc), Frédéric, Mickaël et moi. Nous n'étions donc que deux 100-bornards dans le groupe, et nous nous connaissions bien. C'est nous deux qui assurons l'essentiel des relais, et les trois marathoniens semblaient commencer à peiner. En approchant du kilomètre 30, nous avons essayé de bien tous nous répartir sur la largeur de la route, avec nos accompagnateurs à vélo, pour tous apparaître sur la photo officielle du 30^{ème} kilomètre (nous étions évidemment trop nombreux pour cet exercice, et Frédéric est complètement masqué, ainsi que plusieurs accompagnateurs) :



Photo officielle du km 30. De gauche à droite : Chloé, Hubert Marguier (marathonien, dossard 2256), moi, Mickaël (et son suiveur, en bleu, derrière lui), et Nicolas. Derrière moi : Frédéric Boissière (en blanc, caché) (crédit photo : Gaches Photo).

Sur la fin du marathon, nous avons progressivement perdu les marathoniens, et Mickaël et moi nous sommes retrouvés côté à côté, inséparables, nous qui avions déjà couru pas mal de kilomètres en tête à tête ces dernières années à Millau ...

La pluie froide qui nous rinçait fréquemment, entre de trop rares accalmies, commençait à prélever sa dîme : mes cuisses s'étaient refroidies, j'y ressentais une fatigue diffuse, une sensation peu habituelle, que je dois pouvoir attribuer au froid plus qu'à la fatigue physique. Je sentais que je commençais à plafonner, alors que nous progressions à un raisonnable 14 km/h sur une portion sans difficulté. En arrivant dans Millau, vers le 38^{ème} kilomètre, j'ai laissé Mickaël prendre le large : je me mettais en surrégime en cherchant à rester au contact. C'est à partir de ce moment-là que ma course est devenue difficile ; la suite des événements, et mon chrono final, montrent pourtant que j'avais encore les ressources pour courir à la vitesse de mes meilleures performances sur 100 km. Courir vite était donc resté possible, mais devenu douloureux, ce qui signifie probablement que j'étais en bonne condition physique, mais mal préparé pour cette météo automnale.

En passant devant St-Estève, à l'entrée de Millau, nous avons suivi le marquage officiel, qui dirigeait les coureurs sur la piste cyclable qui rejoint le km 40, juste avant de traverser le Tarn. À la sortie de la piste cyclable, un commissaire de course se tenait, calepin à la main. À notre passage, il a déclaré sentencieusement : « Bonne trajectoire ! ». J'imagine qu'il surveillait que les coureurs avaient bien respecté le marquage, et couru sur la piste cyclable au lieu de rester sur la chaussée, et qu'il consignait dans son carnet les numéros de dossard des fautifs (fautifs qui, de toute façon, se seraient punis eux-mêmes, puisque suivre la route leur aurait rajouté deux ou trois mètres au moment du virage à droite pour rejoindre le pont ...).



Photo officielle du km 40. Accompagné par Chloé et Nicolas, devant la Pouncho d'Agast perdue dans les brumes, nous nous apprêtions à entrer dans le centre-ville de Millau sous la pluie (crédit photo : Photo Gaches).

Cette photo résume bien l'ambiance météorologique de la journée : mentalement difficile ... J'avais d'ailleurs remarqué, la veille en arrivant à Millau, que le paysage n'avait pas son aspect habituel. Pour une raison curieuse (j'ai du mal à croire que ce soit simplement parce que la course avait lieu le 30 septembre cette année, contre le 24 septembre l'an dernier), les feuillages avaient déjà commencé à brunir, ce qui donnait aux causses un aspect plus triste que d'habitude, même sous le soleil. Je les avais toujours connus verdoyants, et là, le jour de la course, la tristesse de leurs couleurs n'était qu'amplifiée par la grisaille ambiante ... Je tâchais de rester concentré sur ma course et sur la présence réconfortante de mes amis à vélo, pour me replacer dans l'état d'esprit de mes séances d'entraînement estivales.

Il a quand même bien fallu se faire à l'idée qu'il pleuvait, au moins à un endroit bien précis : sur la place de la Fraternité (km 41), qui est pavée, et où le parcours fait un virage à 90° à droite pour aller prendre le boulevard de Bonald. Les pavés étaient luisants, et mes chaussures (dont les crampons commencent à être usés, et à perdre en adhérence quand il pleut ; je leur avais donné quelques coups de cutter mi-septembre en voyant qu'il ferait humide sur la course, mais ce petit bricolage n'a pas suffi à leur rendre leur jeunesse) glissaient dangereusement. Pour éviter de perdre l'équilibre, j'ai dû prendre un virage très large, et me retrouver sur la voie de gauche — alors qu'une voiture arrivait en face. Le pauvre automobiliste a donc vu arriver sur lui un coureur détrempé, incapable de tenir sa droite, et qui a finalement dû s'appuyer sur son capot pour reprendre sa trajectoire. Il avait plus de maîtrise que moi, il a immobilisé sa voiture en me voyant débouler, et il m'a dévisagé avec des yeux incrédules pendant que je courais vers sa voiture, puis que je prenais appui dessus pour me relancer vers la droite.

Mickaël n'avait qu'une trentaine de secondes d'avance sur moi, je l'apercevais dans les longues lignes droites. Mais en arrivant sur la place du Mandarous (km 41,3), c'est Jérôme Bellanca, précédé de la voiture ouvreuse, que j'ai vu s'y engager en provenance du Parc de la Victoire. Jérôme avait pris la tête de course à Gabriel pendant la deuxième moitié du marathon, et il entamait à présent la deuxième boucle. J'ai donc pu prendre un pointage sur lui (j'allais passer au même endroit avec 8 min 40 de retard), puis passer en revue les coureurs intercalés entre lui et moi : c'est donc Cédric Gazulla (néophyte sur la distance, mais avec de très grosses références en trail longue distance), puis Fabien Chartoire, puis Gabriel Noutary, que j'allais croiser sur l'avenue de la République. Ce n'est que dans le Parc de la Victoire que je croiserais Mickaël, qui ressortait de la salle alors que j'allais y entrer.

Sur le bord de l'allée, juste avant la salle, se trouvaient mon collègue Clément Mettling (qui avait fait le trajet de Montpellier sous la pluie juste pour assister à la course, alors qu'une blessure l'empêchait d'y participer) et ma famille, qui m'encourageaient en souriant. Ma femme, Chu-Fan, m'a pris en photo à mon passage :



Dans le Parc de la Victoire, juste avant le passage au marathon. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Je suis passé sur la ligne du marathon en 2 h 58 min 30 s ; moi qui avais visé un passage en 3 h, je n'étais pas trop loin du compte. Philippe Aubert, qui commentait au micro la victoire toute fraîche de Christophe Veyrier sur le marathon, s'est interrompu pour annoncer mon passage, et préciser que c'était la première fois que je passais le marathon en moins de 3 h dans le cadre des 100 km de Millau. Sur le coup, j'ai eu quelques doutes (je me souvenais être passé presqu'exactement en 3 h une année, mais je ne savais plus quelle année, ni si j'étais passé en plus ou en moins de 3 h). Une petite recherche dans mes comptes-rendus de ces dernières années m'indique maintenant que j'étais passé en 3 h 03 min 23 s en 2012, en « 3 h et quelques secondes » en 2013, en 3 h 05 min 01 s en 2014, en 3 h 01 min 20 s en 2015, et « en 3 h 06 » en 2016 (Internet n'a apparemment pas gardé trace des chronos intermédiaires sur les éditions 2010 et 2011, mes deux premières, mais je n'imagine pas y avoir été plus rapide qu'en 2013). Philippe avait donc raison, et l'année où j'avais été le plus rapide sur la première boucle, en 2013, je n'étais quand même pas passé sous les 3 h.

Espoirs douchés

Après être ressorti du parc, j'ai rapidement rejoint Gabriel qui, reproduisant le scénario de l'année dernière, s'apprêtait à vivre une drôle de galère sur la deuxième partie de la course. Il descendait très lentement l'avenue de la République, je crois même qu'il marchait quand je l'ai rattrapé. Reconnaissant le coureur qui les rejoignait, son accompagnateur Rémy (« Rémyx le Gaulois », disait son maillot) a encouragé Gabriel en lui disant : « Regarde qui voilà ! Ça va te remotiver ! ». Gabriel avait l'air un peu abattu, trempé comme une soupe, comme nous tous, et en le voyant marcher dans cette tenue je me suis dit qu'il risquait de prendre froid et de nous faire une vraie bonne défaillance à cause de ça. En passant à sa hauteur, je lui ai conseillé de se changer, s'il avait un t-shirt sec dans les affaires que portait Rémy, et de bien s'alimenter pour que la forme revienne. Nous nous sommes quittés sur ces mots, et je n'étais pas très optimiste pour mon jeune ami en l'abandonnant, mais j'ai constaté après l'arrivée qu'il avait eu les ressources pour relancer encore plus fort que l'an dernier, faire à nouveau un retour de St-Affrique vers Millau plus rapide que l'aller, et signer au final une jolie 14^{ème} place en 8h21, plus d'une heure plus rapidement que l'an dernier. Celui-là, le jour où il réussira à se raisonner et à ne pas reproduire son schéma de course suicidaire, il ne se contentera pas d'être à l'avant sur le premier semi, il sera encore là sur le dernier !

Sur la voie d'en face, montant vers le parc, j'ai également eu l'occasion de croiser les amis avec qui j'avais passé ces trois premières heures de course : Frédéric Boissière, qui allait chercher une méritoire 2^{ème} place sur le marathon, suivi à une minute par Hubert Marguier, qui allait compléter le podium, puis, plus loin, par Jean-Yves Marchand (que j'avais dépassé pendant le retour sur Millau). Parmi les 100-bornards, Vincent Fadi (que je ne connaissais pas avant la course) et Dominique Herzet (lui, c'est tout le contraire 😊), avec qui j'avais couru jusqu'à la petite côte du semi-marathon, étaient suivis de Stéphane Ruel, le spécialiste du 24 h, que j'ai croisé en arrivant sur la Place du Mandarous. Stéphane allait terminer la course à la 9^{ème} place en 7h58, mais ce que j'ignorais, c'est que deux semaines plus tard, il participerait aux 100 km d'Amiens, où il décrocherait la 2^{ème} place (à moins de 40 secondes du vainqueur !) en 7h33, son nouveau record : le genre d'enchaînement impressionnant que ne réussissent que les plus grands champions ...

En ressortant du centre-ville de Millau, sur le rond-point du km 44, j'ai retrouvé ce bénévole qui, chaque année m'encourage tout spécialement. On s'est salués au passage, il m'a dit dans un grand sourire : « Ils vont tous se griller, devant, tu vas tous les reprendre ! ». J'ai répondu que ce serait tout sauf facile, mais que j'allais essayer ...

Effectivement, ça ne s'annonçait pas évident. Dans les premières rampes de la côte du Viaduc, j'ai demandé à Chloé de se positionner au sommet de la côte, pour que nous basculions au sommet ensemble, et c'est donc avec Nicolas seulement que j'ai attaqué l'ascension. Mickaël avait gardé sa trentaine de secondes d'avance sur moi, et peut-être même un peu plus, mais l'excellente visibilité de cette partie du parcours (la route monte en ligne droite pendant plus de deux kilomètres) me permettait de le voir très distinctement. La visibilité n'était pas la même verticalement, à cause de ce plafond nuageux si bas et si sombre : le haut des piles du Viaduc était perdu dans la brume. Moi qui

me faisais une joie de montrer ce spectacle à Nicolas, qui découvrait la course, j'ai dû le lui décrire de mémoire ...

Dans l'ascension, j'ai commencé à sentir une contracture dans la cuisse droite, qui ne m'empêchait pas vraiment de courir normalement, mais qui rendait la foulée douloureuse. J'avais froid, cette pluie me refroidissait même les quadriceps en pleine côte, je maudissais cette météo exécrable ... Comme chaque année impaire, depuis mes tout débuts à Millau, je n'ai pas été très brillant sur l'ascension de cette côte. L'écart avec Mickaël, que j'espérais réduire, restait stable malgré mes efforts, et il m'a même semblé s'agrandir. Ce n'était que la première grosse ascension de la journée, j'aurais d'autres occasions de me rapprocher des coureurs qui me précédaient. Mais les sensations commençaient à être si mauvaises que je me demandais même si je devais souhaiter qu'il reste trois grosses côtes à venir ...

Devant moi, Mickaël était en train de distancer son accompagnateur, et il revenait sur Chloé, qu'il a dépassée. Quant à nous, nous l'avons rejointe en haut de la rampe, là où la pente s'adoucit. Nous sommes donc passés ensemble sous le Viaduc, Nicolas, cycliste émérite, n'avait eu aucune difficulté à rester au contact même dans les passages les plus raides. Au sommet, Chloé nous a annoncé un changement du règlement : les commissaires de course avaient décidé de renoncer à faire respecter l'interdiction du ravitaillement entre les zones officielles, ils s'étaient rendus compte que de nombreux coureurs ne la respectaient pas, et ils avaient décidé de lever les restrictions pour ne pas pénaliser ceux qui la respectaient. De toute façon, cette pluie froide ne me donnait pas vraiment envie de boire plus souvent ...

Dans le début de la descente, quand nous sommes passés au 50^{ème} kilomètre, j'ai jeté un coup d'œil à mon chrono : le temps était facile à retenir, je suis passé sur la marque à t=3 h 33 min 33 s exactement. J'étais donc, en première approximation, en avance sur mon record (7 h 18 min 48 s aux 100 km del Passatore cette année), mais évidemment, le relief qu'il nous restait à franchir, et surtout, mes mauvaises sensations musculaires, n'allaiient certainement pas me laisser couvrir les 50 derniers kilomètres à la même vitesse que les premiers.



Photo officielle du km 50. De gauche à droite : Nicolas, moi, Chloé, devant un Viaduc qui se perd dans les nuages ... (crédit photo : Photo Gaches).

J'essayais de profiter de la descente pour reprendre de la confiance, et faire passer cette contracture à la cuisse droite. Malgré cette technique de descente « à l'africaine » que je travaille souvent à l'entraînement, ma vitesse n'est pas montée autant que je l'aurais voulu, j'étais clairement dans une mauvaise phase, il fallait attendre et espérer que ça passe. Sur la route détrempée, une multitude

de petits escargots blancs se risquaient (mauvaise idée, le jour des 100 km) à traverser la chaussée, il était pratiquement impossible de courir sans en écraser. Je faisais de mon mieux, en courant à la façon d'un traileur qui saute de caillou en caillou, pour placer mes pieds dans les intervalles qu'ils me laissaient. Derrière moi, Chloé et Nicolas n'avaient pas la possibilité d'adapter leur trajectoire avec autant d'agilité, et j'ai entendu Nicolas faire la remarque que les escargots craquaient sous ses roues « comme des corn flakes » ...

Après la descente, et à la sortie du bourg de St-Georges de Luzençon, la route coupe une voie ferrée. Quand je l'ai traversée, mon pied a glissé sur le rail humide, heureusement sans dommage. Je tâchais de faire abstraction de mes petits soucis : nous entriions dans le long faux-plat entre St-Georges et St-Rome, c'est l'un des passages les plus difficiles de la course. Heureusement cette année, j'avais Mickaël pour m'ouvrir la route, on le voyait dans les lignes droites les plus longues, et j'ai pu me focaliser sur son maillot bleu pour retrouver ma concentration. Mais malgré mes efforts, je n'ai pas pu m'empêcher de constater qu'une contracture était aussi en train de se déclarer dans ma cuisse gauche, et que mes deux jambes devenaient aussi douloureuses. Je me prenais à rêver que la côte de Tiergues, en faisant chauffer mes cuisses, me débarrasserait de ces douleurs. De toute façon, il allait bien falloir bousculer un peu à un moment ou à un autre si je ne voulais pas rester 5^{ème} ...

Ma famille m'attendait à la sortie du bourg de St-Rome de Cernon, environ 500 m après la borne du 60^{ème} kilomètre. Mon père a pris des photos des 4 premiers concurrents à leur passage devant lui (notamment Mickaël, qui les a reconnus et leur a lancé un petit sourire en passant) ; comme elles sont prises à peu près au même endroit, l'horodatage des photos permet de mesurer précisément les écarts à ce moment de la course :



Jérôme Bellanca
Horodatage : 14 h 04 min 54 s



Cédric Gazulla
Horodatage : 14 h 10 min 13 s



Fabien Chartoire
Horodatage : 14 h 13 min 13 s



Mickaël Jeanne
Horodatage : 14 h 17 min 49 s



Mickaël reconnaît ma famille
Horodatage : 14 h 17 min 53 s



Moi
Horodatage : 14 h 20 min 19 s

À la sortie de St-Rome (km 60,5). (crédit photo : Bernard Seitz pour les 5 premières, Chu-Fan Mo pour la sixième)

En passant devant eux, je leur ai indiqué que je n'étais pas au mieux. J'avais plaisir à les retrouver, ils m'encourageaient avec de grands sourires, malgré le temps maussade, malgré ma faiblesse et la médiocrité de ma prestation. La course commençait à peine, et si je réussissais à me débarrasser de ces contractures, j'avais probablement les moyens de faire un joli retour sur Millau. En sortant du village, j'ai attaqué la côte de Tiergues avec détermination. Nicolas, derrière moi, m'encourageait avec conviction, il avait trouvé une expression (« Allez mon Vévert ! ») pour me signifier qu'il me soutenait dans mes efforts, et il me ravitaillait avec constance, malgré la pente. J'avais à nouveau demandé à Chloé de prendre un peu d'avance, elle était sortie de notre champ de vision avant St-Rome, et c'est en binôme que nous cheminions sur la petite route forestière.

Devant nous, nous avons fini par apercevoir le suiveur à vélo de Mickaël, qui n'était pas parvenu à rester au contact de son coureur. Nicolas et lui ont échangé quelques mots d'encouragement quand nous l'avons dépassé. Puis c'est Chloé que nous avons progressivement rejointe, nous sommes revenus sur elle au moment d'attaquer les deux lacets du 64^{ème} kilomètre. Mickaël n'avait plus que quelques décamètres d'avance sur nous, il courait moins vite que moi, et il s'est même mis à marcher en arrivant au sommet. Nous l'avons dépassé à cet endroit, quand la pente s'inverse doucement pour commencer à serpenter en direction de Tiergues. Il avait un peu soif, Chloé et Nicolas ont pu lui donner de l'eau : je bénéficiais d'un équipage de cyclistes plus affûté que le sien 😊

Le poil de la bête

J'avais décidé de faire l'effort dans la descente. Il était plus que temps de s'activer si je voulais revenir sur les trois gars à l'avant ! Je reprenais petit à petit confiance en moi, les douleurs dans mes cuisses s'étaient un peu estompées pendant l'ascension, et la pluie était en train de faiblir. Quand nous avons rejoint la D993, au carrefour de Tiergues, qui marque le début de la vraie descente, j'ai aperçu sur le bord de la route mon pote Clément Mettling, qui m'a communiqué quelques écarts. Je n'avais, je crois, que 3 ou 4 minutes de retard sur le 3^{ème}. Je revenais dans le jeu, j'allais essayer de les reprendre les uns après les autres !

Je commençais donc à retrouver l'état d'esprit que cette fichue météo m'avait fait perdre. Quand je suis passé devant le ravitaillement de Tiergues, au km 65, les bénévoles m'ont acclamé, ils étaient nombreux à m'encourager par mon prénom. Leur accueil m'a complètement rendu le sourire, et je leur ai envoyé un baiser en remerciement. Après la course, l'un des organisateurs (qui suivait à moto, et avait assisté à la scène) m'a reparlé de ce passage, alors que nous commentions le bonheur que j'ai chaque année à revenir sur ma course préférée ...

J'ai pu profiter de la pente pour allonger la foulée, et retrouver un état d'esprit adapté à la situation. Je me suis mis à penser à ces trois coureurs qui me précédaient, qui découvraient tous le parcours, et qui allaient souffrir dans la descente, puis dans la remontée vers Tiergues. Il fallait hausser mon allure, les mettre sous pression, les remettre à portée d'accélération. C'est à ce moment-là, après 5 h de course, que la température s'est adoucie et que la pluie a faibli (pour s'arrêter pour de bon une demi-heure plus tard), et il est probable que le changement de météo a contribué à cette petite renaissance.

Ma famille se tenait à l'avant du rond-point qui se trouve un peu en contrebas, environ 500 m après le ravitaillement. Ma sœur a trouvé un moyen original pour me motiver, mais dans ces circonstances il a eu peu de succès. C'est à ce moment-là que mon père a pris la photo d'ouverture de ce compte-rendu. D'ailleurs l'un de mes poursuivants, Vincent Fadi (je pense que ce n'était pas mon poursuivant immédiat, Mickaël devait encore être intercalé ; cf plus bas), est passé devant eux peu après et mon père a pu le prendre en photo avec son accompagnatrice :



Vincent Fadi et son accompagnatrice dans la descente de Tiergues à l'aller (milieu du 66^{ème} km). On distingue, en arrière-plan, ma femme et ma mère (cachée derrière Vincent). (crédit photo : Bernard Seitz).

(oui, je vous disais que la pluie commençait à se calmer, ça n'est pas spécialement visible sur cette photo, mais pourtant c'est l'impression que je garde de cette descente ...)

Je m'aperçois, à regarder l'horodatage de ces deux photos (14 h 45 min 49 s pour moi, 14 h 46 min 57 s pour Vincent au même endroit), que je n'avais qu'une grosse minute d'avance sur lui à ce moment-là, et donc probablement encore moins d'avance sur Mickaël. Heureusement, je n'étais pas du tout en train de m'inquiéter d'un retour de l'arrière, j'étais tout entier tourné vers ce qui se passait devant moi. Dans les kilomètres qui ont suivi, j'ai pu accélérer davantage, soigner mes trajectoires dans les virages, et oublier mes contractures aux cuisses. Je me souviens distinctement avoir trouvé que la forme revenait : c'était au 68^{ème} kilomètre, et je l'ai annoncé (à peu près en ces termes ; la décence m'empêche de retranscrire fidèlement le message) à Nicolas et Chloé : « Je reprends du poil de la bête ! ».

Nous retrouvions, de loin en loin, le président du club organisateur (Jacques Brefuel, président du S.O. Millau athlétisme), qui suivait la course en voiture et naviguait entre les coureurs, et s'arrêtait parfois sur le bord de la route pour nous encourager. Fait exceptionnel, il était cette année accompagné dans la voiture par Jean-Pierre Lucas, un autre personnage des 100 km de Millau : je dis que ce fait est exceptionnel, parce que c'était la première fois (en 46 éditions de la course) que Jean-Pierre ne courait pas. Il avait participé à chacune des 45 premières éditions, et les avait toutes terminées ! Nous nous étions d'ailleurs reconnus et nous étions arrêtés pour nous donner l'accolade l'an dernier, pour sa dernière participation, alors qu'il passait au 45^{ème} kilomètre et moi au 97^{ème}. Cette année donc, Jean-Pierre était invité par Jacques dans la voiture officielle, et nous avions eu le plaisir, tout au long de la journée, de retrouver leurs sourires périodiquement sur le bord de la route. Notre dernière entrevue datait d'une petite dizaine de kilomètres, ils se tenaient au pied de la côte de Tiergues à la sortie de St-Rome, et je leur avais dit que je n'étais pas en grande forme. Là, une côte et une demi-descente

plus loin, j'avais retrouvé le moral, et j'ai tenu à leur faire savoir. Je leur ai dit dans un sourire : « Ça va mieux ! », et leur satisfaction de voir la mienne m'a fait chaud au cœur.

Chloé m'a demandé ce que je préférais qu'elle fasse : elle pouvait, comme l'an dernier, s'arrêter sur le bas-côté avant que nous entrions dans St-Affrique, pour nous récupérer au retour et ainsi s'épargner le premier kilomètre d'ascension (sans doute le plus raide). Ou alors elle pouvait prendre un peu d'avance pour que nous la rattrapions dans la remontée. Je n'avais pas spécialement de préférence, alors c'est elle qui a tranché : « Je veux faire les 100 km entiers ! Alors je continue ! » et elle a un peu accéléré pour rapidement disparaître dans les virages.

C'est au tout début du 70^{ème} kilomètre que nous avons croisé la voiture ouvreuse qui remontait de St-Affrique, suivie d'un coureur flanqué de quelques cyclistes : c'était Jérôme, qui n'avait pas faibli et qui continuait de creuser l'écart sur tout le monde. Nous nous sommes encouragés, et j'ai repéré l'endroit précis où nous nous sommes croisés. Ma montre indiquait à ce moment 5 h 00 min 19 s (j'allais repasser au même endroit 18 minutes 40 secondes plus tard). Après la course, plusieurs coureurs m'ont dit l'avoir trouvé très marqué, quand ils l'ont croisé plus haut dans la côte — à moi, qui le croisais au début de son ascension, il m'a plutôt paru normal, il ne semblait pas souffrir outre mesure.

C'est 4 minutes plus tard que j'ai croisé le 2^{ème}, Cédric Gazulla, au moment où j'entrais dans l'agglomération de St-Affrique (au début de mon 71^{ème} kilomètre, le début de son 73^{ème} ; j'allais y repasser avec un peu moins de 10 minutes de retard sur lui). Je n'ai pas croisé Fabien, qui était troisième : il devait être sur la petite boucle dans St-Affrique quand je suis entré moi-même sur la boucle.

Comme chaque année, mes amis Chantal et Pierre Connac se tenaient à la fourche où commence et finit cette petite boucle en circuit urbain. Je culpabilisais un peu, cette année, de ne pas y passer en tête ... Ils ne m'en ont pas tenu rigueur, et m'ont encouragé avec la même ferveur que d'habitude. Il fallait que je poursuive mon effort sur la fin de course, pour me montrer plus digne de l'honneur que m'avaient fait tous mes amis et ma famille, venus, pour certains, de si loin pour assister à la course ...

Nicolas et moi ne voyions personne devant nous, même dans les passages les plus dégagés. Quand nous sommes passés au pointage électronique du gymnase de St-Affrique, j'ai tendu l'oreille pour bien écouter les commentaires du speaker : peut-être nous donnerait-il des écarts sur les coureurs qui me précédaient ... Il n'en a pas donné, et je vois *a posteriori* que Jérôme y était passé en 4 h 49 min 37 s, Cédric en 4 h 58 min 46 s, Fabien en 5 h 03 min 41 s ; j'y suis passé en 5 h 08 min 17 s, Mickaël y passerait en 5^{ème} position en 5 h 09 min 02 s, et Vincent y passerait en 6^{ème} position en 5 h 10 min 04 s. Par la suite, Mickaël vivrait une fin de course difficile, pour passer la ligne d'arrivée en 8^{ème} position en 7 h 55 min 48 s (il m'a raconté, après la course, qu'il avait fini très fatigué, probablement parce que Millau était son troisième 100-bornes de l'année). Comme il n'avait pas encore été dépassé par Vincent au pointage de St-Affrique, j'imagine que c'était lui, mon poursuivant immédiat au 65,5^{ème} kilomètre, là où mon père a pris une photo de Vincent 1 min 08 s derrière moi : Mickaël devait donc se trouver encore plus près de moi à ce moment-là (*cf* plus haut).

Finalement, en comparant ces pointages avec ceux que permet l'horodatage des photos de ma famille au km 61,5, on s'aperçoit que les écarts entre les trois premiers s'étaient amplifiés, que les trois suivants (Mickaël, Vincent et moi) s'étaient rapprochés entre eux, et que l'écart entre le 3^{ème} (Fabien) et le 4^{ème} (d'abord Mickaël, puis moi) était resté très stable (4 min 36 pour les deux pointages) :

(ce qui signifiait aussi que j'avais repris 3 min 31 sur Fabien pendant ces 9,5 km : c'est qu'il avait eu un gros passage à vide dans l'ascension de Tiergues à l'aller, où il avait même dû marcher ; il avait ensuite retrouvé tous ses moyens dans la descente, pour finir comme un boulet de canon)

J'ai attaqué la remontée vers Tiergues avec la conviction que mon classement final s'y déciderait probablement : il fallait continuer à bourriner, dans la foulée de cette descente qui m'avait ressuscité. Je suis repassé aux endroits où j'avais vu passer Jérôme et Cédric quelques minutes plus tôt, et j'ai donc pu me faire une idée du trou qu'il restait à boucher (« gros »). Mais aussi, comme chaque année, commençait, avec le retour vers Millau, le long chapelet des coureurs que je croiserais et avec qui j'allais échanger des encouragements. Je n'ai pas vu mon copain Dominique Herzet : peut-être était-il déjà engagé sur la boucle dans St-Affrique ? J'ai en revanche tout de suite reconnu (à la taille du peloton

de cyclistes qui le suivait 😊) Aurélien Connes, qui allait pointer en 9^{ème} position à St-Affrique, pour terminer 7^{ème} à Millau ; j'ai aussi vu arriver Stéphane Pélissier, ce kilométrophage qui était venu de Toulouse en courant en trois jours avec un copain. Je l'ai salué comme il se devait : « Bravo Stéphane ! Toi, tu es un vrai de vrai ! » 😊

Nicolas et moi étions en train de rattraper Chloé, que nous apercevions devant nous. Les trois bidons de boisson énergétique que j'avais confiés à Nicolas avant la course commençaient à sonner creux — et ceux de Chloé, nous nous en souvenions, aussi. Chacun des deux avait un stock de poudre à dissoudre dans de l'eau pour reconstituer de la boisson, mais ça allait leur demander de s'arrêter longuement à un ravitaillement. Il se trouve que j'avais donné à ma famille, en prévision, de quoi préparer 1,5 litre de boisson, et deux bidons de 750 mL pour l'y répartir. Je leur avais demandé de nous les proposer à chaque fois que nous nous verrions pendant la course (et effectivement ils nous les avaient tendus, sans qu'on ne les prenne, à nos premières rencontres). J'ai expliqué la situation à Nicolas, et lui ai demandé de prendre ces deux bidons au moment où nous retrouverions ma famille (au rond-point où nous les avions déjà vus en début de descente).

Entretemps, nous avons fini de rattraper Chloé, Nicolas l'a mise au courant, et quand nous sommes arrivés au rond-point stratégique, Nicolas s'est arrêté pour échanger deux de ses bidons vides contre les deux bidons pleins, puis il nous a rapidement rattrapés. Naturellement, mon père a à nouveau pris des photos des différents coureurs à cet endroit (c'était, sur le trajet retour, la fin du 77^{ème} kilomètre) :



Jérôme
(horodatage de la photo : 15 h 18 min 24 s)



Cédric
(horodatage de la photo : 15 h 29 min 55 s)



Fabien
(horodatage de la photo : 15 h 32 min 35 s)

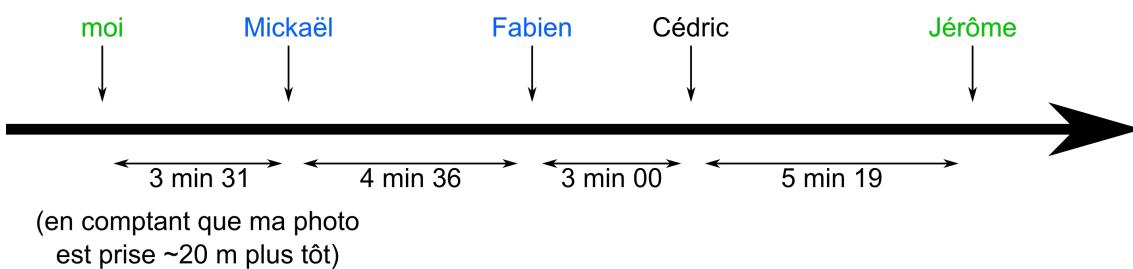


Moi
(horodatage de la photo : 15 h 38 min 03 s)

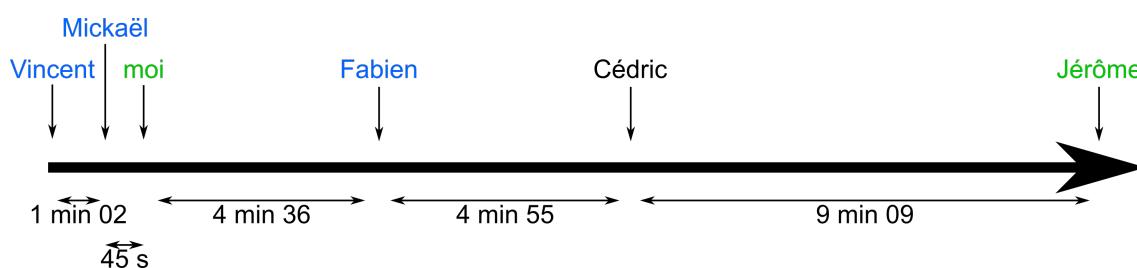
Passage de la tête de course au 77^{ème} km. Sur la dernière photo, notez le regard concentré de Nicolas, l'œil du tigre, qui cherche dans le paysage devant nous les concurrents à rattraper ... (crédit photo : Bernard Seitz).

Écarts :

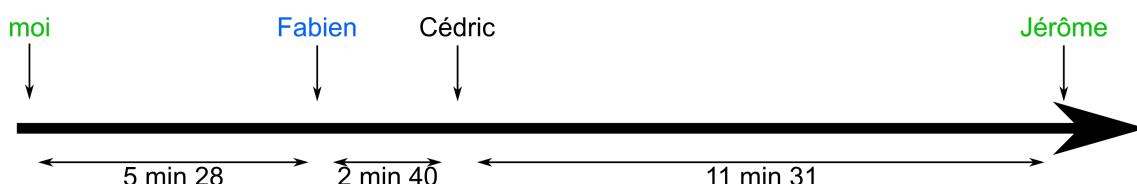
km 60,5 :



km 71 :



km 77 :



Clairement, Fabien et Jérôme ont mieux monté que tout le monde ; Cédric a perdu pas mal de temps dans cette ascension (même sur moi), mais il se réservait probablement pour la suite : il a ensuite longtemps résisté à Fabien (après la course, Fabien m'a dit ne l'avoir dépassé qu'au 85^{ème} kilomètre), et il m'a repoussé de deux minutes et demie supplémentaires entre ce pointage et l'arrivée.

Quant à moi, je sentais bien, en cette fin d'ascension, que je m'étais un peu mis dans le rouge. Mon allure a diminué sur la deuxième moitié de la côte, alors qu'elle est moins raide que la première. Musculairement, je plafonnais, et mes cuisses étaient douloureuses. Aux nombreux coureurs qui, de la voie opposée, m'encourageaient, souvent par mon prénom, je répondais par un petit geste de la main et un sourire que j'imagine grimaçant. Je n'étais pas vraiment à la fête cette année ... Dans la longue file indienne que je croisais au sommet de la côte, j'ai reconnu Patrice Bruel (encore un goinfre de course à pied, qui aura bientôt couru 150 marathons ... il allait terminer à la 33^{ème} place, au terme d'une course maîtrisée de bout en bout) puis Thomas Boch (un autre scientifique-coureur à pied ; il a notamment accompagné à vélo son frère Michaël lors de ses trois victoires à Millau) ; cette année, c'est en tant que coureur qu'il participait, et il allait terminer à la 41^{ème} place. Et puisque dans la famille Boch, le 100-bornes se court en famille, la femme de Thomas, Anne-Rachel, était également dans la course, et elle allait terminer 61^{ème} féminine ...

Baby I'll be tough — too much is not enough

La descente vers St-Rome m'a permis de retrouver un peu de vitesse, de délier les jambes. Je faisais de mon mieux pour aller vite, mais les douleurs dans mes cuisses, qui s'étaient déclarées dès la mi-course, se conjugaient à la fatigue physique, et je n'arrivais pas à courir à mes vitesses d'entraînement en descente. En bas, dans le bourg de St-Rome de Cernon, j'ai retrouvé ma famille (c'était notre dernière rencontre avant l'arrivée), et le hasard a voulu qu'ils se trouvent une vingtaine de mètres après deux amis d'entraînement, Jean-Claude et Francis, qui étaient venus m'encourager (déjà à l'aller, je les avais trouvés les uns à côté des autres, alors qu'ils ne se connaissent pas). Dans les photos qu'a prises mon père à ce moment-là, on remarque donc (outre mes grimaces de douleur, le sourire de Chloé, et le harnachement de Nicolas) deux spectateurs aux chaussures jaunes fluo : ce sont mes deux potes d'entraînement :



Passage dans St-Rome au retour (km 82). (crédit photo : Bernard Seitz)

Dans le long faux-plat descendant entre St-Rome et St-Georges, je n'ai pas su profiter de la pente : mes jambes en avaient trop fait, elles avaient trop souffert, et même si, désormais, la température était confortable, et qu'il ne pleuvait plus, elles gardaient les traces de ces contractures qui m'avaient fait souffrir si tôt dans la course. Même tenir l'allure que j'avais travaillée sur le plat à l'entraînement était devenu trop douloureux, et les kilomètres qui se sont succédés entre les deux villages défilaient tous entre 4 min 28 et 4 min 40. J'étais en train d'abandonner l'espoir de revenir sur la tête de course, je faisais de mon mieux, mais je plafonnais, et devant moi, malgré la bonne visibilité, les trois concurrents qui ouvraient la route étaient hors de mon champ de vision.

Sur l'autre voie de circulation, en revanche, des centaines de coureurs se succédaient, longue procession joyeuse de coureurs, de suiveurs, des hommes, des femmes, des maillots de toutes les couleurs, et sur tous les visages, le même sourire, le même regard. Venir courir à Millau, c'est avoir l'impression, une journée dans l'année, que l'Humanité entière est votre amie !

Parmi ces centaines de sourires amicaux, je cherchais celui de mes copains toulousains, et je les ai vus défiler les uns après les autres : Christophe, qui, pour son 2^{ème} 100-bornes, allait améliorer son chrono d'1h18 et terminer en 12h12 ; Denis, qui, pour son 8^{ème} 100-bornes, allait terminer en 12h32, améliorant son record de 12 minutes (le lecteur se souvient peut-être que l'an dernier, j'avais été surpris de me voir attribuer le même numéro de dossard qu'en 2013 ; eh bien figurez-vous que cette année, le même numéro, le 744, était revenu à mon pote Denis ; le calcul de la probabilité d'un tel événement est laissé en exercice au lecteur ...) ; puis Jérôme, que, comme chaque année depuis 2014, j'allais retrouver à vélo dans la nuit pour l'accompagner sur la fin de sa course (et qui allait terminer en 13h51, soit juste 21 minutes de plus que son record) ...

Quand nous sommes entrés dans St-Georges, j'ai fait attention, en franchissant la voie ferrée, de ne pas poser les pieds sur les rails qui étaient encore luisants de toute la pluie qu'ils avaient reçue

dans la journée. Le public était nombreux sur les trottoirs, malgré la météo, et ses encouragements se joignaient à ceux des coureurs que nous croisions.

À la sortie du village, nous avons attaqué la dernière côte de la journée, la côte du Viaduc par son versant ouest. C'est probablement, des quatre grosses côtes du parcours, la plus facile — mais elle vient après 90 km d'effort, et elle sait se faire respecter ... Derrière moi, Chloé et Nicolas ne cessaient pas de m'encourager : « Allez mon Vévert ! » (Nicolas) / « Arrête de l'appeler comme ça, c'est moche ! » (Chloé). J'aime, quand, dans des moments difficiles physiquement, je peux entendre des amis discuter entre eux : c'est comme une petite pause dans la douleur, je les écoute distrairement, je ne participe pas à la discussion, mais je sais qu'ils sont là, qu'ils rigolent entre eux, qu'ils peuvent me donner à manger ou à boire au besoin, le son de leurs voix me rappelle en permanence leur présence rassurante ; c'est un petit confort qui me rend le sourire, qui me fait oublier les sensations physiques ...

J'ai grimpé la bosse comme j'ai pu, c'est à dire lentement, et sans espoir d'amélioration. Un peu avant le sommet de la côte, nous avons retrouvé Sylvie, mon entraîneuse, qui, après avoir terminé son marathon et s'être changée, avait enfourché son vélo pour venir à notre rencontre. La pauvre était au téléphone, dans le sens opposé au sens de la marche, quand nous l'avons croisée. Nous nous sommes fait signe, mais le temps qu'elle finisse sa conversation téléphonique, qu'elle fasse demi-tour et qu'elle se lance à notre poursuite, nous avions déjà un peu avancé. Quelques heures seulement après la fin de son marathon, nous l'obligeions à faire un petit sprint en côte pour revenir à notre hauteur ...

De mon côté, mes cuisses étaient, on s'en doute, à bout de forces. Mais ce n'était plus mon principal souci : ma socquette gauche avait un peu bougé dans ma chaussure (très probablement parce qu'elle était trempée), et un pli de tissu s'était formé contre la face externe du petit orteil. À chaque fois que mon pied gauche frappait le sol, je sentais cette masse de tissu humide presser douloureusement, toujours contre le même endroit. Là, au km 91, les quelques terminaisons nerveuses qui se trouvaient à cet endroit de mon corps commençaient à me signaler que la plaisirnerie avait assez duré. Après que nous ayons basculé au sommet, la descente raide vers Raujolles, et ses impacts plus violents, n'a rien arrangé : j'étais crispé par la douleur. J'ai envisagé, quelques secondes, de m'arrêter pour replacer correctement cette fichue chaussette. Mais j'étais en course, je voulais, malgré tout, faire de mon mieux, tout décevant que mon résultat pouvait être ; il restait une grosse demi-douzaine de kilomètres : après ce que j'avais enduré, je pouvais bien me permettre d'avoir encore un peu mal au petit orteil gauche, on n'était plus à ça près ...

La conjonction de la fatigue musculaire et de cette douleur au pied ne m'a pas permis de profiter de la descente, et c'est en un médiocre 4 min 20 que j'ai couvert le 94^{ème} kilomètre, pourtant peut-être le plus favorable de toute la course. Je n'étais plus dans le coup, j'avais eu mal aux cuisses trop longtemps dans la journée, je n'avais plus la hargne nécessaire pour aller chercher la motivation pour me faire encore un peu plus mal sur les derniers kilomètres. Je dois avoir une espèce de déversoir à douleur, qui se remplit petit à petit au fil de la course — et là, il était plein, il débordait ... Après des heures et des heures à avoir mal aux jambes (surtout sur la face supérieure des quadriceps, cette espèce de bande étroite qui saillit quand on contracte la cuisse ; une recherche sur Internet m'apprend qu'elle s'appelle « muscle droit fémoral », ou « muscle droit antérieur »), j'avais perdu toute appétence pour une douleur supplémentaire ... J'ai passé la petite bosse du 95^{ème} kilomètre, et entamé la descente en faux-plat vers le Tarn, à une vitesse indigne de mes ambitions de départ. Sylvie l'a bien vu, elle a cherché à me remotiver pour les derniers kilomètres : « Pense à quelque chose de positif ! De quoi est-ce que tu as envie, qu'est-ce que tu veux avoir après l'arrivée ? ». Je lui ai répondu : « Je veux retrouver ma femme ! ». J'ai pensé au sourire doux de Chu-Fan, à la joie qu'elle me témoignerait après la course, et j'avais envie que ce moment vienne le plus vite possible. Sylvie m'a répondu : « Alors pense à elle ! Elle t'attend, il faut la rejoindre ! ».

Plus trivialement, j'ai aussi pensé à autre chose, pendant que nous cheminions dans les faubourgs de Millau : pour la première fois de la journée, je commençais à avoir faim. Il faut dire que je n'avais pas mangé grand'chose de la journée, je n'avais d'ailleurs pas beaucoup bu non plus, et mon estomac venait timidement me rappeler son existence. J'ai commencé par prendre deux petits gels, mais ils n'ont pas calmé la sensation de faim. J'ai donc demandé une de mes grosses poches de gel (je les prends d'habitude plus tôt pendant la course, quand je sens que la sensation de faim va arriver, et

en prévention), et, manquant de lucidité quand je me suis précipité à l'ouvrir, je me suis enfoncé un coin de l'emballage sous l'ongle de l'annulaire de la main droite. Une douleur vive m'a instantanément rappelé qu'il valait mieux être attentif à ce qu'on faisait quand, après 97 km de course, les neurones se mettent en RTT. J'ai jeté un coup d'œil au doigt douloureux : le bout de plastique s'était enfoncé profondément, il avait décollé la chair de l'ongle sur environ 1/6 de la surface de l'ongle, zone que j'ai vue se colorer en rouge à vue d'œil. On raconte souvent que les coureurs de longue distance ont des ongles de pied dans un état déplorable : je m'amusais de constater qu'il était possible de s'esquinter les ongles des mains encore davantage ... Au moins, la douleur musculaire qui m'accompagnait depuis la mi-course avait eu l'avantage de me familiariser avec les sensations désagréables : alors qu'en temps normal, l'intrusion d'un corps étranger entre la chair et l'ongle peut vous tirer des cris de douleur, là, blasé par des heures de souffrances, je me suis contenté de regarder l'étendue des dégâts sans rien dire, puis, dans les kilomètres qui ont suivi, de sucer de temps en temps le doigt qui saignait pour éviter de me coller du sang partout.

Pendant ces derniers kilomètres, j'avais calculé qu'il restait possible de terminer la course en moins de 7h26. Ce n'est pas mon record, mais c'est mon record sur les 100 km de Millau (très exactement 7 h 26 min 00 s, en 2015). Sylvie essayait aussi de me motiver en m'incitant à faire mieux cette année : « Allez, tu vas battre ton record sur Millau, c'est très bien ! ». Mais honnêtement, cette petite récompense ne suffisait pas à me faire oublier mes douleurs, peut-être en aurait-il été autrement s'il s'était agi de mon record absolu ... Là, je me contentais d'observer passivement mon chrono à chaque fois que ma montre GPS bippait la fin d'un kilomètre, et de constater qu'à ce rythme-là, je louperais même ce petit objectif pour une demi-minute. Sylvie tâchait de me convaincre du contraire — mais de mon côté, le ressort était cassé, je n'avais plus la force d'aller chercher une dernière accélération ...

Après avoir traversé le Tarn sur le pont Lerouge, au km 98, je suis rentré sur ce rond-point où je retrouve à chaque passage ce bénévole qui me témoigne tant de sympathie. J'étais désolé de ne passer devant lui qu'en 4^{ème} position, je lui ai dit en lui tapant dans la main au passage. Il m'a souri et m'a répondu « C'est pas grave, ils étaient costauds devant ! C'est très bien quand même ! ». Sur la place du Mandarous, juste avant le 99^{ème} kilomètre, les participants au regroupement de l'équipe de France (enfin, ceux qui n'avaient pas couru !) se tenaient sur la gauche de la route, ils m'ont acclamé à mon passage. Cette bande de coureurs et de coureuses, de tous horizons, de tous profils, est très attachante, j'ai eu le plaisir de passer un peu de temps avec eux dans les jours qui ont suivi : ils ont, tous, sans exception, su rester simples et modestes malgré leur statut, ils ont accueilli aimablement les petits nouveaux comme moi qui participaient pour la première fois à un tel regroupement — j'ai été très agréablement surpris par l'ambiance amicale et détendue qui régnait dans ce petit groupe. Là, à 1 km de la fin de ma course, je les ai remerciés en leur envoyant un baiser en passant (je ne le savais pas à ce moment-là, mais une moto de l'organisation, devant moi, filmait les dernières minutes de ma course, qui s'affichaient sur un écran géant dans la salle de l'arrivée, où les speakers pouvaient les commenter ; mon passage sur la place du Mandarous est visible à t=43 secondes sur la vidéo qu'en a faite Chu-Fan).

J'ai remonté l'avenue de la République, en prenant garde, à nouveau, à ne pas glisser sur les plaques métalliques et les rails, à l'endroit où elle croise la voie ferrée (t=3 min 27 de la vidéo de Chu-Fan). Quand nous sommes entrés dans le Parc de la Victoire, par acquis de conscience, j'ai jeté un coup d'œil à mon chrono : nous étions en course depuis 7 h 25 min 09 s. Mais, dans le parc, l'allée de platanes est longue, et, le temps d'atteindre la salle, les 7h26 étaient déjà écoulées. Mais peu importe ! Un dernier petit fait de course est venu éclairer ces derniers hectomètres : le club organisateur de la course, le S.O. Millau athlétisme, a inventé cette tradition charmante de faire escorter, par des enfants du club, les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes (quand les conditions le permettent : parfois il pleut trop fort pour leur imposer d'attendre les athlètes dans le parc, ou les arrivées des concurrents sont trop resserrées pour que les enfants aient le temps de se replacer à l'entrée du parc après avoir accompagné l'arrivée d'un autre athlète). En tout cas, j'ai eu le bonheur de bénéficier plusieurs fois de cet accueil au cours des dernières années, et j'y trouvais une autre raison de regretter ma 4^{ème} place cette année ... Quelle bonne surprise, alors, de trouver le petit peloton bleu ciel à l'entrée de l'allée, accompagné de leur entraîneur ! En passant à sa hauteur, je lui ai demandé : « Je peux les avoir avec moi ? ». Il m'a

répondu en souriant : « Oui ! », et c'est, à nouveau, accompagné par ce petit échantillonnage de futurs champions que j'ai couvert les derniers hectomètres. J'ai été très touché d'apprendre, après la course, ce qui m'avait valu cet honneur indû : les enfants avaient, comme chaque année, accompagné l'arrivée des trois premiers coureurs (Jérôme, puis Fabien, puis Cédric), mais quand ils ont appris que j'étais le suivant, ils ont demandé à leur entraîneur de venir à ma rencontre aussi, à l'entrée du parc. Ils se souvenaient de nos arrivées communes des dernières années, et c'est à eux que je dois d'avoir pu profiter cette année, contre la coutume, de leur compagnie malgré ma quatrième place.

Au bout de l'allée, j'ai grimpé le petit plan incliné métallique qui donne accès à la salle, et j'ai vu le podium, avec les speakers, les officiels, et la foule de spectateurs sur la droite m'a applaudi à mon entrée. J'ai franchi la ligne et j'ai serré dans mes bras Jean-Pierre Lucas, l'homme aux 45 participations, que nous avions vu si souvent au cours de la journée tout au long du parcours, et qui était là à l'arrivée pour nous accueillir. Philippe Aubert, l'un des deux speakers, m'a demandé quelles étaient mes impressions (« déçu ou heureux ? »). Je lui ai répondu que j'étais à la fois déçu et heureux : en terminant en 7 h 26 min 33 s (au chrono officiel ; 2 secondes de moins à ma montre, je n'avais pas dû déclencher mon chrono au bon moment au départ), j'étais dans mes meilleurs temps, c'était mon troisième meilleur chrono sur 100-bornes, et mon deuxième à Millau, pour juste une demi-minute. Mais, pour la première fois depuis six ans (et ma 5^{ème} place de 2011), je terminais un 100-bornes hors du podium. La raison en était évidente : j'étais tombé, cette année, sur trois coureurs beaucoup plus costauds que moi. Je l'ai résumé au micro de Philippe en ces termes : « Le fait que moi, en arrivant ici avec mon statut de double vainqueur en titre, et juste à une demi-minute de mon record [sur les 100 km de Millau], je finisse avec la médaille en chocolat, ça en dit long sur la qualité des gars qui étaient là aujourd'hui ! » (à t=6 min 20 de la vidéo de Chu-Fan).

En matière de médaille, en réalité, j'allais en recevoir une autre, bien réelle celle-là, puisque (je le découvrais) cette année les 100 km de Millau servaient de support au championnat d'Occitanie de 100 km. C'est Jérôme, également domicilié dans la région, qui étrennait le titre, et comme Fabien (qui vient du Puy-de-Dôme) et Cédric (de la Loire) n'appartaient pas à notre nouvelle région, c'est moi qui héritais de la médaille d'argent du championnat régional (Aurélien Connes, qui terminerait à la 7^{ème} place, serait médaillé de bronze).

Après avoir donné mes impressions à chaud, j'ai présenté au public mes deux accompagnateurs, Chloé et Nicolas, qui m'avaient tant aidé dans des conditions pourtant difficiles pour eux (la pluie est encore plus pénible pour les accompagnateurs à vélo que pour les coureurs), et quelques personnes qui se trouvaient dans le public : mon copain Dominique Herzet, que j'étais heureux de voir face à moi, mais attristé de voir qu'il avait abandonné (il m'a raconté, plus tard, qu'il avait eu le même problème que moi : après s'être entraîné tout l'été sous le soleil dans son village corse, il avait été paralysé par cette pluie froide, il avait été pris lui aussi de contractures aux cuisses ; miné par les douleurs musculaires, il avait dû abandonner au 45^{ème} kilomètre) ; et Patrick Proudhon, ce gars dont j'avais fait la connaissance pendant mon premier 100 km de Millau, en 2010, où il s'était improvisé accompagnateur à vélo et m'avait suivi jusqu'à l'arrivée. Ces remerciements sont visibles sur la vidéo de Chu-Fan, mais aussi sur une vidéo, plus courte, qu'a faite mon père, où le son est meilleur.

Vous me connaissez, il est aussi difficile de m'arracher le micro qu'à un chien, son os, et je ne me suis pas contenté de ces quelques phrases ; pour ceux qui n'auront pas la patience de regarder en entier la vidéo faite par Chu-Fan, sachez que j'y ai dit mon bonheur de retrouver chaque année la collection de personnages qui sont, dans mon esprit, attachés à la course ; que j'ai raconté qu'il m'avait fallu une heure et demie la veille pour traverser le parc et venir retirer mon dossard, contre une minute et demie en fin de course, malgré la fatigue ; que j'ai marchandé avec les speakers mon temps de parole au micro (« Comme t'as pas gagné, cette année, on va couper ton temps de parole, un petit peu ... » / « Ah, fallait me le dire avant, j'aurais couru plus vite ! »). Il a fallu m'interrompre pour l'arrivée de Vincent Fadi, 5^{ème} de la course en 7h34, et que je tenais à saluer sur le podium. Mais j'ai trouvé le moyen d'intercepter à nouveau le micro après que Vincent soit descendu du podium : M. St-Pierre, le maire de Millau, est venu me remercier amicalement pour mon fair-play, et me dire que je resterai le chouchou de Millau 😊 Jacques Bréfuel, président du club organisateur, en a profité pour signaler que j'avais fait

la publicité de la course jusqu'en Italie au printemps dernier, et dans le compte-rendu que j'avais écrit des 100 km del Passatore. Du coup Philippe, le speaker (enfin, l'un des deux « Philippe, le speaker »), a rappelé que mon compte-rendu de la course italienne faisait 29 pages, et il me demandait d'en faire davantage (« au moins 50 pages ») pour les 100 km de Millau 2017. J'avais pu attraper le micro après l'intervention de M. St-Pierre et de Jacques, et expliquer à Philippe que mon compte-rendu de Millau (celui que vous êtes en train de lire) serait rédigé sur le blog de la course, où tout le texte tiendrait en une seule, longue page, et qu'on ne pouvait pas vraiment comparer. J'ajoutais qu'il faudrait donc compter les caractères, pour que la comparaison ait un sens ... dont acte : en considérant le texte principal et les légendes des figures (mais pas les éventuels éléments de texte qu'il peut y avoir dans les figures), mon compte-rendu des 100 km del Passatore fait 18 895 mots, et 119 274 caractères, et celui que vous êtes en train de lire, 17 400 mots et 99 730 caractères (le compte-rendu que vous êtes en train de lire est donc un texte autoréférent). Bon, donc pour ça aussi, j'aurais échoué ...

Je tenais aussi à intercepter le micro une dernière fois, pour rendre hommage à la performance de Jérôme, le vainqueur du jour. La veille au moment du retrait des dossards, les speakers m'avaient demandé si je pensais que Jérôme réussirait à passer sous les 7 h à Millau. J'avais émis quelques doutes : dans mon esprit, Jérôme aurait du mal à faire mieux que les 7h10 qui constituent le record de Michaël Boch sur cette course. J'ai donc profité de cette dernière intervention au micro (également filmée par mon père) pour féliciter Jérôme, lui demander humblement pardon de l'avoir sous-estimé, et rappeler qu'il avait en plus eu l'inconvénient de découvrir le parcours. Je concluais en rappelant (ce que m'avait fait remarquer mon pote Jérôme Cavaillé, qui était encore en train de courir à ce moment-là) que ce jour-là, le jour de la course, était la St-Jérôme. J'ai rendu le micro à Philippe, qui a ajouté « Et en plus c'est son anniversaire ! C'était son anniversaire en début de semaine ! ».

Car c'est un autre domaine dans lequel Jérôme m'aura précédé : il a fêté ses 40 ans le lundi qui précédait la course. Les miens arriveront à la mi-décembre. C'est un anniversaire un peu déprimant, après lequel on doit avoir du mal à se considérer encore jeune ... Il se trouve que, chaque année, les 100 km de Millau choisissent un slogan qui claque, qui figure sur les affiches et le t-shirt de la course. Cette année, c'était « Passe le cap » ; pour la plupart des coureurs (et notamment, ceux qui découvraient la distance), ce slogan devait avoir une signification positive, mais pour les néo-quadrangénaires, qui sortaient de la catégorie « senior » pour entrer dans la catégorie « vétéran » (enfin, maintenant on dit « master »), ce « passe le cap » prend une signification un peu moins réjouissante 😊

Après être descendu du podium, je suis donc allé retrouver Jérôme, et le féliciter de nouveau. J'ai pris un peu de temps pour discuter avec ma famille et quelques spectateurs, puis, un peu assoiffé (par la course, sans doute, et par mes longs monologues au micro, sûrement), j'ai voulu aller boire un petit quelque chose au stand de ravitaillement de la salle. Sur le chemin, j'ai retrouvé les enfants du S.O. Millau athlétisme, qui m'avaient accompagné dans la traversée du parc. Ils m'ont demandé des autographes, que j'ai rédigés avec plaisir, tâchant d'adapter mon petit texte aux spécialités sportives de chacun. Nous étions installés à une table où se trouvaient des bouteilles de soda et des bonbons, et j'en ai profité pour étancher ma soif ... jusqu'à ce qu'une bénévole me signale poliment que j'étais en train de siphonner le goûter des enfants, et que le ravitaillement des coureurs se trouvait un peu plus loin (oups!). Confus, je n'en ai mis que plus de sérieux à écrire mes autographes. Après ce petit exercice, nous avons pris quelques photos ensemble, et leur entraîneuse, désolée de m'avoir interrompu aussi longtemps sur le chemin du ravito, m'a remercié et a demandé aux enfants de me laisser reprendre mon souffle 😊



Je signe des autographes pour les enfants du S.O. Millau athlétisme. (crédit photo : Chu-Fan Mo).

Quelques gobelets de soda plus tard, j'ai rejoint les tables de massage, pour profiter de ce moment que j'avais attendu depuis de nombreux kilomètres. Le massage a bien assoupli ces quadriceps qui m'avaient tant fait souffrir, et les podologues ont traité cette ampoule à évolution lente qui m'avait finalement causé plus de peur que de mal. Le responsable du stand de soins m'a reconnu : il est à ce poste chaque année, et nous prenons plaisir à discuter ensemble après la course, à commenter la taille de mes ampoules, le déroulement de la course, ou les différentes anecdotes de la journée. Cette année à nouveau, nous étions heureux de nous retrouver pour ce petit rituel annuel.



Sur la table de massage, on refait le match avec les soigneurs ... (crédit photo : Chu-Fan Mo).

Chu-Fan et moi avons ensuite partagé le buffet campagnard offert à chaque coureur, en compagnie de mon ami Emmanuel Fontaine, qui m'avait accompagné à vélo sur la course 2014, et qui, cette année, avait suivi le jeune Steeve Gault (angevin comme moi, et qui venait de signer un joli 8h38). Nous avons fait, tous les quatre, le bilan de notre journée autour d'une soupe chaude et au milieu du joyeux brouhaha de la salle. Et comme un seul dîner ne saurait suffire à un 100-bornard, Chu-Fan et moi avons ensuite retrouvé mes parents, ma sœur, Chloé et Nicolas, pour manger tous ensemble dans un restaurant de la place du Mandarous.

C'est après le repas que j'ai emprunté le vélo de Chloé, et appelé mon pote Jérôme pour l'avertir que je venais à sa rencontre. Il était en train de descendre de la côte du Viaduc en compagnie de Pierre-Emmanuel, son suiviteur. J'ai remonté la file de coureurs qui touchaient au but, je les encourageais (« Allez, bravo, il te reste 500 mètres ! » ; « Tu as réussi, il te reste 1 km, c'est dans la poche ! »), et

parmi tous ces gens, j'ai reconnu, à la sortie du pont Lerouge, le père de Michaël et Thomas Boch, qui accompagnait à vélo une jeune femme qui courait. Comme j'avais su que la femme de Thomas, Anne-Rachel, participait cette année à la course, je l'ai encouragée par son prénom (on ne se connaissait pas, elle a dû être surprise), avant d'échanger quelques mots avec son beau-père 😊. Le temps que je rejoigne Jérôme et Pierre-Emmanuel, ils avaient déjà atteint le km 96. Ces trois dernières années, sans le faire exprès, c'était toujours au même endroit (au km 90) que je l'avais retrouvé : cette année, St-Jérôme oblige, il avait affolé les chronos, et il allait terminer sa course deux heures plus tôt que l'an dernier — ce n'est donc que sur les 4 derniers kilomètres que j'allais pouvoir les escorter, et que nous nous raconterions nos aventures du jour.

Et il y avait matière à raconter ! Quand je les ai retrouvés, Jérôme m'a tout de suite averti : « Je n'existe pas ! ». Il a fallu que je lui demande de clarifier (je l'avais en face de moi, j'avais bien l'impression qu'il existait ...), il m'a détaillé sa petite mésaventure : trempé comme une soupe, il avait voulu, au ravitaillement de St-Affrique, prendre le t-shirt sec qu'il avait prévu dans le sac qui l'attendait à la consigne. Il s'était changé, mais il avait oublié que son dossard (qui contenait la puce électronique qui serait détectée automagiquement sur la ligne d'arrivée) était épingle sur le t-shirt humide qu'il avait laissé à la consigne de St-Affrique, et qu'il récupérerait à Millau ... Il était donc en train de rentrer de St-Affrique à Millau sans son dossard, et c'est dans un désolant anonymat électronique qu'il franchirait la ligne d'arrivée dans le Parc de la Victoire. Je lui ai proposé d'aller à vélo chercher ce fameux t-shirt à St-Affrique, mais il m'a expliqué que je n'aurais pas le temps de faire l'aller-retour avant son arrivée, et qu'on ne m'aurait de toute façon probablement pas laissé prendre le sac d'un autre coureur ... À la réflexion, je vois une autre raison de ne pas aller chercher le sac à St-Affrique : c'est que les bus affrétés par l'organisation, pour rapporter à Millau les affaires laissées par les coureurs à St-Affrique, avaient peut-être déjà rapatrié les affaires de Jérôme à Millau (auquel cas, c'est carrément dans la salle du Parc de la Victoire qu'il aurait fallu aller demander ce sac). Bref, dans l'impossibilité de localiser et de récupérer le sac contenant le fameux t-shirt, où était épingle le fameux dossard, Jérôme s'était fait à l'idée que sa performance 2017 resterait ignorée des archives de la course ...

Pierre-Emmanuel et moi le suivions en devisant gentiment sous les étoiles. Après la journée très humide que nous avions passée sur les routes, nous avions le plaisir, une fois la nuit tombée, de retrouver un ciel clair et une température finalement moins froide que ce que j'avais craint. Jérôme n'était pas plus affecté que ça par son absence annoncée dans les classements, et il discutait avec nous. Il était plus fatigué que ces deux dernières années, mais pas sans raison, puisque c'est quelques minutes avant minuit (contre 2 h du matin l'an dernier : ses accompagnateurs le remercient 😊) qu'il a franchi la ligne d'arrivée. Il se trouve que cette année, la course avait lieu le 30 septembre (elle a toujours lieu le dernier samedi du mois, qui se trouvait, cette année, être le dernier jour du mois), si bien que certains coureurs allaient finir la course en octobre — ceux qui passeraient la ligne après minuit. Pour neuf minutes, Jérôme n'avait pas couru au-delà de la fin du mois de septembre ...

Comble de bonheur, quand, après avoir franchi la ligne, nous avons expliqué son problème à la bénévole qui s'occupait de l'ordinateur d'enregistrement des arrivées, elle a pu entrer l'information à la main dans son système, et garantir à Jérôme que son nom apparaîtrait glorieusement à la 748^{ème} place du classement de la course.

Avec l'arrivée de Jérôme, toute notre petite équipe avait terminé sa course, et nous allions pouvoir partager le buffet campagnard fourni par l'organisation (enfin, pas moi, j'avais déjà mangé le mien avec Chu-Fan ; mais j'allais au moins les accompagner). Il fallait juste attendre que Denis revienne de sa traditionnelle visite à la tente médicale ... C'est une autre de ces sympathiques petites coutumes dans notre équipe : après chaque arrivée de 100-bornes, Denis aime bien faire un malaise, il devient tout pâle, sa glycémie devient négative, et il s'effondre (parfois assez bruyamment, comme l'année où il était assis sur les gradins métalliques dans la salle au moment où le malaise l'a pris ...). Cette année curieusement, il s'était senti bien après avoir fini la course, et n'était allé s'allonger dans la tente médicale qu'en prévision du moment où il ne tiendrait plus debout. Sauf que ce moment n'était pas venu, et, trouvant le temps long sur son lit de camp, il avait fini par décider de se lever pour rejoindre la salle ... et c'est au moment de se lever qu'il s'était évanoui. Un peu comme ces personnages, dans des

œuvres de science-fiction, qui voyagent dans le passé pour essayer de modifier un événement historique déplaisant, et qui se retrouvent à le provoquer par les actions destinées à l'empêcher, Denis avait fini d'épuiser ses réserves de sucre en restant allongé une heure sans rien manger après sa course, et en se relevant un peu trop brutalement, il avait déclenché la chute de tension qui lui avait fait perdre connaissance. C'est donc un Denis alité que j'ai retrouvé en tâchant de rassembler toute la bande pour le dîner. Je suis allé lui chercher quelques sucreries, il a pu se relever et venir manger avec nous, mais, se sentant mal à nouveau, il a eu besoin de s'allonger par terre entre les tables, pour le plus grand étonnement des coureurs des tables alentour. La station allongée lui convenait bien, et c'est dans cette position qu'il a mangé son dîner, affalé dans l'allée, la tête soutenue par son sac en guise d'oreiller, et recevant la visite régulière des bénévoles de l'organisation, qui se demandaient s'il était bien normal qu'un coureur soit allongé au milieu des tables du dîner ...

C'est finalement un peu après 2h du matin que nous nous sommes quittés, et que j'ai repris le vélo pour rejoindre l'hôtel. Sylvie, à qui on avait expliqué comment ouvrir le bâtiment de l'intérieur après que le veilleur soit parti se coucher, m'avait dit de lui envoyer un SMS au moment où j'arriverais : elle se lèverait pour venir m'ouvrir la porte. Ce que nous n'avions pas prévu, en revanche, c'est que l'enceinte de l'hôtel elle-même serait fermée. Nous nous sommes donc retrouvés, à 2h30 du matin, de part et d'autre d'un portail fermé, elle, en pyjama à l'intérieur, et moi, avec un vélo et un sac à dos, à l'extérieur. Heureusement, le portail en question n'était pas très haut, il était possible de l'escalader. Je lui ai donc passé, par-dessus, le vélo puis le sac, puis j'ai grimpé par-dessus le portail pour passer à mon tour. Il a fallu ensuite que je réveille mes co-piaules (Jérémy Pignard et Ludovic Dubreucq², membres émérites de l'équipe de France, et qui ont dû se demander où j'étais allé traîner après ma course ...), pour pouvoir prendre une douche et un repos bien mérités ...

Je suis reparti de ma course 2017 avec des sentiments mélangés : j'avais rêvé mieux que cette 4^{ème} place, et, un peu comme les autres anciens vainqueurs présents sur la course (Christophe Morgo avait abandonné après son passage au marathon, Mickaël Jeanne avait fini difficilement, passant au marathon en 4^{ème} position pour terminer à la 8^{ème}), ou comme les leaders de l'édition 2016 (Dominique Herzet avait donc abandonné au 45^{ème} kilomètre, et Aurélien Connes avait multiplié son classement par 3,5 en retranchant pourtant 18 minutes à son chrono ; j'avais quant à moi multiplié mon classement par 4 en retranchant aussi 18 minutes), j'avais subi la loi des nouveaux venus sur le parcours. Mais j'avais de toute façon été battu par trois garçons plus forts que moi, mon chrono était tout à fait du niveau de mes meilleures performances sur 100 km, j'étais à ma place. J'avais pris l'eau, au sens propre comme au figuré, à cause de la météo très automnale, mais il est bien probable que ce genre de conditions se renouvelle dans le futur (peut-être faudra-t-il penser à m'enduire les jambes d'huile camphrée, pour les protéger du refroidissement, auquel j'attribue les contractures qui m'ont tant fait souffrir sur la deuxième moitié de course). Alors, qu'est-ce qui, au juste, me donnait cette drôle d'impression de déception ? Peut-être le fait de n'avoir été que spectateur de toute la course, comme allait très justement le résumer le *Midi Libre* dans son édition du dimanche ; en refaisant les comptes de mes 100-bornes, je m'apercevais que, depuis les 100 km de Millau 2013 inclus, j'avais toujours participé à la lutte pour la victoire, pris la tête au moins à un moment dans la course (sauf aux 100 km de Belvès 2015, où Michaël Boch avait pris les choses en main du premier au dernier hectomètre — mais Michaël a un statut vraiment particulier dans mon esprit, alors je me le pardonnais facilement). C'est difficile, de perdre en une journée quatre ans de bonnes habitudes ... Alors pour les retrouver au plus vite, il n'y a pas trente-six solutions : je vais devoir m'entraîner encore mieux pour mon prochain 100-bornes, les 100 km de Belvès, supports du championnat de France en avril prochain !

Bonus multimédia :

L'interview par la radio Aviva, trois semaines après la course, où le journaliste me demande de lui parler de la discipline du 100-bornes, de la façon de s'y préparer, et de ma relation avec ce sport.

2. Jérôme Bellanca allait compléter la chambrée à partir du lendemain, pour la fin du regroupement national. Autant dire que j'étais bien entouré !

L'interview est en ce moment (fin octobre 2017) disponible sur le site web de la radio, mais si elle finit par disparaître, elle est aussi ici.