

# Être et avoir été

(100 km de Millau, 29 septembre 2018)



Le podium (de gauche à droite : Cédric Gazulla, moi, Jérôme Chiotti).  
(crédit photo : Marcel Compan).

## ***Millau is for lovers***

Demandez aux coureurs que vous connaissez : chacun a sa course fétiche, celle à laquelle il aime bien participer chaque année, quitte à ce que ce soit au détriment d'autres courses qui, pourtant, devraient lui plaire. Les raisons de cet attachement un peu irrationnel peuvent être très diverses : c'est la première course sur laquelle ce coureur a fait un joli résultat, c'est la course du village où il a grandi, c'est la course où lui est arrivé un événement exceptionnel ... Et par conséquent, les « courses fétiches » ne sont généralement pas les mêmes, d'un coureur à l'autre.

À cette règle générale, j'ai remarqué une exception : les 100 km de Millau, qui semblent exercer un pouvoir magnétique sur de nombreux coureurs à la fois. Nous sommes ainsi quelques-uns à tenir absolument à venir prendre part, le dernier samedi de septembre, à cette course difficile, mais terriblement attachante. Quelles que soient les humiliations qu'elle ait pu nous faire subir, quelles que soient les souffrances qu'elle ait pu nous faire endurer, nous n'imaginons pas la laisser se courir sans y participer. Le grand champion Michaël Boch faisait partie de ces inconditionnels, il avait même pris le risque, en 2011, de venir la courir deux semaines après avoir participé aux championnats du Monde (bravant ainsi l'interdiction que lui avaient faite les entraîneurs de l'équipe de France, qui menaçaient de ne plus le sélectionner s'il enchaînait les deux courses). Inscrit à la dernière minute, il avait d'ailleurs eu beaucoup de mal à trouver un hébergement sur Millau, et il avait passé la nuit d'avant la course sous une toile de tente, à essayer de dormir sur un tapis de sol au confort qu'on imagine sommaire — ce qui ne l'avait pas empêché (pas plus que la fatigue de son récent championnat du Monde) de tous nous battre le lendemain. Le Millavois Jérôme Chiotti, dont le père et le frère l'avaient courue, fait également partie des amoureux des 100 km de Millau. Il a beau avoir gagné les deux 100-bornes qu'il a terminés, les 100 km de Millau se refusaient à lui, il avait pris trois fois le départ, sans jamais atteindre l'arrivée. Ces abandons multiples le désespéraient au plus haut point, et chaque fois il jurait ne plus jamais chercher à participer à cette course maudite — et chaque fois il finissait par se ré-inscrire, incapable lui aussi de résister à l'attraction qu'elle exerçait sur lui. Je pourrais en citer beaucoup, de ces coureurs qu'on retrouve chaque année au départ de la course : Mickaël Jeanne, qui l'avait découverte en 2014 (et de quelle manière ! il l'avait remportée, au terme d'un duel formidable dont j'avais été la victime : voir ici le récit de cette aventure inoubliable) ; Aurélien Connes, le Saint-Africain, qui y participe chaque année depuis une quinzaine d'années, en s'améliorant à chaque fois (depuis plusieurs années, il termine infailliblement dans les toutes premières places du classement) ; moi-même, qui n'ai raté aucune édition depuis 2010, année bénite où je suis venu la courir pour la première fois ...

L'an dernier, une escouade de néophytes talentueux était venue se mêler à nous, et avec un succès éclatant : sur le podium final (Jérôme Bellanca, puis Fabien Chartoire, puis Cédric Gazulla), chacun des trois champions venait de découvrir le parcours. Il se trouve que ces trois coureurs ont été sélectionnés en équipe de France, pour participer au championnat du Monde qui avait lieu, cette année, en Croatie, trois semaines avant les 100 km de Millau. Il était donc prévisible qu'ils ne puissent pas revenir à Millau ... Sauf que Fabien et Cédric ont dû abandonner à la mi-course du championnat, et qu'ils n'ont pas tardé à tomber dans les filets de la course aveyronnaise : puisqu'ils avaient suivi un entraînement coriacé pour le championnat du Monde, ils pouvaient s'inscrire à Millau et espérer raisonnablement améliorer leurs classements de 2017 ... Enfin, Jérôme Andrieu, excellent 100-bornard, ancien membre de l'équipe de France, dont une blessure l'a tenu exclu ces deux dernières années, venait faire son grand retour sur le 100-bornes à Millau cette année. De tous les participants, c'est le seul qui avait déjà couru en moins de 7h — et à trois reprises !

La liste des favoris était donc particulièrement longue cette année ; aux coureurs que je viens de citer, il fallait ajouter Ludovic Dilmi (vainqueur en 2013), Stéphane Ruel (vainqueur à Belvès l'an dernier, puis qui s'était payé le luxe d'enchaîner, en deux semaines, une 9<sup>ème</sup> place à Millau puis une 2<sup>ème</sup> place à Amiens, à 35 petites secondes du vainqueur !), et Dominique Herzet (4<sup>ème</sup> en 2016). Nous étions donc dix coureurs à pouvoir légitimement espérer l'emporter cette année à Millau, et chacun de nous était soumis à l'étrange attraction de cette course, qui nous faisait venir et revenir à Millau, comme des papillons de nuit qui ne savent pas s'éloigner d'un lampadaire allumé ...

## Chat échaudé craint l'eau froide

En ce qui me concerne, j'avais notamment à cœur de me faire pardonner le résultat de l'an dernier. Double vainqueur en titre, je n'avais pourtant pas existé sur la course. Rapidement distancé par des coureurs bien plus forts que moi, complètement éteint par une pluie froide qui nous avait accompagnés toute la journée, j'avais été le simple spectateur d'une course sur laquelle je n'avais pas du tout pesé (voir ici le récit de cette (més)aventure).

Entretemps, j'avais participé aux 100 km de Belvès, le 21 avril, qui servaient de support au championnat de France de 100 km cette année. Sous la première grosse chaleur de l'année, les défaillances s'étaient multipliées parmi les favoris, et j'avais terminé troisième en 7h40, là où j'avais rêvé l'emporter en moins de 7h15. La course avait été dominée par Cédric Gazulla qui, on l'a vu, avait découvert le 100-bornes six mois plus tôt à Millau, et qui venait confirmer de façon spectaculaire ses excellentes dispositions pour ce genre d'exercice (voir ici mon récit de la course).

Cet été, j'avais décidé de reprendre le plan d'entraînement qui m'avait si peu réussi à Belvès : j'estimais que mon échec à Belvès était plus probablement dû à un manque de condition physique en début de préparation (j'aime bien couper complètement l'entraînement chaque hiver, ça me permet de me refaire une santé et une motivation pour l'année suivante ; mais ça m'oblige aussi à reprendre l'entraînement de zéro chaque début d'année, et j'ai souvent remarqué que j'étais moins performant sur mes 100-bornes de printemps que sur mes 100-bornes d'automne). Le détail de ma préparation est accessible ici, les liens donnent accès aux informations complètes sur chacune de mes séances d'entraînement. Globalement, la préparation s'est très bien passée, à peine perturbée, sur la première moitié, par un début de tendinite au genou gauche, vraisemblablement due à l'usure de mes paires de chaussures d'entraînement (qui totalisaient chacune plus de 1000 km). J'ai pu, grâce au soutien de mon équipementier (Saucony), et au dévouement du personnel de la boutique Foul&es de Montpellier, recevoir promptement de nouvelles paires de chaussures pour la deuxième moitié de ma préparation — et la tendinite n'a plus été qu'un mauvais souvenir.

L'allure que j'avais travaillée à l'entraînement (4 min 20 / km) devait me permettre, si je pourrais la tenir toute la course, de passer sous les 7h15. Mis à part pour Belvès cette année (avec le pire résultat qu'on connaît), je ne m'étais jamais entraîné aussi vite. Pourtant cet été, les séances s'étaient très bien passées (j'avais même souvent, sans faire exprès, couru nettement plus vite que l'allure visée), et je sentais que les deux semaines de repos en fin de préparation m'avaient permis de récupérer correctement. Je n'étais donc probablement jamais arrivé aussi bien préparé à Millau. D'autre part, la météo qu'on nous annonçait pour la journée de course (un grand soleil, une température qui atteindrait 26°C, et juste un peu de vent de sud-ouest) me semblait plutôt favorable. J'aime beaucoup courir sous la chaleur, et je pense qu'elle me favorise (elle me ralentit sans doute un peu, mais elle ralentit beaucoup mes concurrents). Même l'allure générale de la campagne millavoise, que nous avons trouvée en arrivant sur place le vendredi après-midi, me semblait lourde de promesses : l'an dernier, l'automne était arrivé beaucoup plus tôt, et nous avions trouvé les forêts des Causses déjà jaunies, orangées, et sous un ciel sombre, elles avaient pris un air infiniment triste. C'est dans ce décor automnal que j'avais subi la loi de Jérôme, Fabien et Cédric pendant la course de 2017, sous la pluie froide. J'étais donc soulagé, cette année, de retrouver les Causses tels que je les avais toujours connus auparavant : verts, et traversés par des falaises de calcaire éclatant sous le soleil.

## Mieux vaut être bien accompagné que seul

Il n'y a pas que la météo qui m'avait mis en joie en ce vendredi 28 septembre, veille de la course : nous avions eu le bonheur de recevoir à déjeuner, vendredi midi, nos amis Dominique et Elisabeth Herzet, qui arrivaient de Corse pour prendre part à la course, Dominique en tant que coureur, et Elisabeth en tant qu'accompagnatrice à vélo pour son mari. J'avais déjà croisé ces deux joyeux larbins sur les 100 km de Millau 2014 (Dominique avait terminé 7<sup>ème</sup>) et 2016 (il avait terminé 4<sup>ème</sup>). L'an dernier aussi, mais l'aventure s'était terminée précocément, Dominique avait été saisi comme moi par la pluie froide, qui l'avait contraint à abandonner à la mi-course. Enfin, c'est aussi en compagnie

de Dominique et Elisabeth que nous étions allés en Italie au printemps 2017, pour participer à un 100-bornes magnifique entre Florence et Faenza (voir mon compte-rendu ici).

Après un repas où, curieusement, la discussion a essentiellement tourné autour de la pratique de la course à pied, nous avons libéré Dominique et Elisabeth, qui ont pris la direction de Millau, pendant que ma femme, Chu-Fan, et moi allions retrouver Chloé, l'une de mes accompagnatrices à vélo, en compagnie de laquelle nous avons nous aussi pris la route des Causses ...

À Millau, nous avons retrouvé, dans la salle du Parc de la Victoire, mes parents, qui m'avaient fait une fois de plus le bonheur de venir à Millau assister à cette course dont je leur parlais tant, ainsi que Jean-François, mon coach, qui allait également m'accompagner à vélo le lendemain. Jean-François n'était pas tout à fait en terrain inconnu : en tant que coureur, il avait participé à plusieurs éditions des 100 km de Millau, notamment à la 30<sup>ème</sup> édition, en 2001, qu'il avait remportée. Sa dernière participation remontait à 2010 (il avait terminé à la 8<sup>ème</sup> place) ; coïncidence, c'était aussi ma première participation, à moi, et je me souvenais avoir couru en compagnie de ce coureur, que j'avais dépassé dans la côte de Tiergues à l'aller, pour le voir me re-dépasser à St-Affrique, et pour finalement terminer une dizaine de minutes derrière lui ... Ce coureur, que je ne connaissais pas à l'époque, allait devenir mon coach un peu plus d'un an plus tard, après que j'eus déménagé de Toulouse à Montpellier, et cherché quelqu'un qui pourrait m'aider à améliorer ma préparation pour les 100 km. Comme un passage de témoin : je n'ai, depuis, plus cessé de courir les 100 km de Millau, alors que Jean-François n'y était plus revenu en tant que coureur (il était revenu en 2011 en tant qu'accompagnateur à vélo pour mon amie Valérie Tixier, puis n'avait plus eu l'occasion de revenir sur le terrain de sa victoire de 2001).



**Au retrait des dossards, vendredi soir : de face, Jean-François discute avec (de gauche à droite, de dos) Chloé, Carmélita (dont le mari, Franck, allait courir le 100-bornes le lendemain ; Carmélita et Franck sont des amis d'entraînement à Montpellier), ma mère, et ma femme.** (crédit photo : Bernard Seitz)

Enfin, nous avons retrouvé à Millau mes éternels coéquipiers toulousains, mon ami Christophe Dez, retrouvé dans la salle du Parc de la Victoire, et Jérôme Cavaillé et Denis Jullien, qui nous attendaient dans les bungalows que nous avions réservés pour le week-end au camping « Les Rivages », à proximité du km 40 de la course.

Il y avait donc environ 2 km de distance entre la salle du Parc de la Victoire et le camping, mais figurez-vous que, quand les speakers m'ont interviewé au micro avant que je retire mon dossard

(interview à retrouver ici en vidéo), Jérôme et Denis ont entendu les échos lointains du système de sonorisation, ils ont reconnu ma voix, et envoyé un SMS à Christophe pour lui dire qu'ils savaient que j'avais déjà réussi à mettre la main sur le micro des speakers (véridique!). On n'a jamais su comment le son des haut-parleurs du Parc de la Victoire avait réussi à atteindre le camping, peut-être quelques haut-parleurs avaient-ils été disposés aussi hors du parc, ou peut-être avais-je braillé un peu fort dans le micro (j'ai tendance à parler fort, je le savais déjà, mais là quand même je n'y aurais pas cru ...) — le fait est que Jérôme et Denis ont su que j'étais en ville, que je n'allais pas tarder à arriver au camping, et ils ont pu commencer à faire cuire les pâtes en prévision ...

Et c'est donc autour d'une gamelle de pâtes et d'une gamelle de riz que la journée du vendredi s'est terminée pour Christophe, Jérôme et Denis (qui allaient courir sans accompagnateur le lendemain), Chloé, Jean-François et moi, qui allions passer la journée du lendemain à griller ensemble sous le soleil millavois. Pour une fois, j'ai mis beaucoup de temps à trouver le sommeil pour la dernière nuit d'avant-course : en prévision de la grosse chaleur du lendemain, j'avais tenu à beaucoup boire pendant toute la journée du vendredi, je m'étais promené tout l'après-midi avec ma bouteille d'eau à la main, et forcément, en ce début de nuit, j'ai dû faire 4 ou 5 passages aux toilettes pour aller évacuer tout ce liquide ... Et comme ma vessie m'empêchait de dormir, j'ai commencé à gamberger : je pensais à l'avance aux douleurs que je subirais pendant la fin de la course, je savais que plusieurs de mes adversaires m'étaient bien supérieurs, et, pour la première fois depuis que j'ai commencé à courir le 100-bornes, je me suis un peu demandé ce que je venais faire là. J'allais encore m'infliger des souffrances incroyables, pour, sans doute, encore finir au pied du podium : est-ce que tout ça en valait bien la peine ? Est-ce que je n'avais pas atteint cet âge où, sauf conditions extraordinaires, je ne pourrais plus réussir d'aussi beaux résultats que par le passé ? Est-ce que je n'avais pas gagné, en 2015 et 2016, juste par chance, « sur un malentendu », profitant des erreurs tactiques de mes adversaires pour m'imposer, presque par effraction ? Qui étais-je, moi, pour prétendre gagner devant Fabien, Cédric et les deux Jérôme ? J'avais déjà eu beaucoup de chance de gagner en 2015 et 2016, mais je ne pourrais pas faire illusion éternellement, et gagner à nouveau face à des concurrents qui me sont supérieurs ... J'ai finalement réussi à m'endormir, mais sans grand espoir sur le résultat du lendemain.

## La communion annuelle

Après une nuit de sommeil courte, mais paisible, c'est dans de meilleures dispositions que je me suis levé le samedi matin. Perdre ? Oui, il était bien possible que je perde, mais en attendant, je m'étais préparé au mieux pour gagner, alors j'allais essayer de tout mon cœur. J'ai préparé la boisson énergétique, installé le panier sur le vélo de Chloé, et réparti la nourriture et la boisson entre les vélos de Chloé et de Jean-François. J'allais aussi bénéficier de la présence, sur les 42 premiers kilomètres, de mon père, à vélo également (c'est la première fois qu'il allait m'accompagner sur un 100-bornes !), et, sur les 58 derniers kilomètres, de Sylvie, mon entraîneuse dans mon club, l'ACM. J'ai également garni la sacoche du vélo de Sylvie avec quelques gels sucrés et quelques sachets de poudre de boisson énergétique.

Nos voisins de camping m'avaient reconnu, et pendant que nous nous affairions les uns et les autres à terminer les derniers préparatifs, ils sont venus discuter et me souhaiter la victoire. Cette fine équipe était venue en force des Deux-Sèvres, et ils allaient m'encourager avec véhémence, dans l'après-midi, quand nous nous croiserions entre St-Affrique et Millau 😊

À 8h30, tout était prêt, Christophe est allé rejoindre Jérôme et Denis pour aller en voiture au Parc de la Victoire, pendant que Chloé, Jean-François et moi enfourchions nos vélos (je prenais le vélo de Sylvie, que j'allais attacher à un poteau près du Parc : Sylvie allait arriver à Millau dans la matinée, et ma femme lui donnerait la clé de l'antivol). Nous avons rejoint l'essaim coloré des coureurs et des accompagnateurs à vélo qui convergeait vers le Parc de la Victoire. Nous devions retrouver ma famille à proximité du Parc : en les attendant, nous avons salué Mickaël Jeanne (le héros des 100 km de Millau 2014), mes amis montpelliérains Philippe et Florence (Philippe est un copain d'entraînement, et ils nous faisaient le plaisir de passer la journée à Millau pour assister à la course), Cédric et Carmélita (la femme de Franck Ferrand, nous les avions croisés la veille au retrait des dossards : ils allaient

accompagner Franck à vélo, pendant que Valérie, la femme de Cédric, ferait sa séance d'entraînement sur le parcours du marathon, mais en partant une heure avant les coureurs), et Patrick Caritan, pilier indéboulonnaise de la communauté française des 100-bornards. Nous étions tous en train de discuter joyeusement, avec ma mère, ma femme, et ma sœur Annabelle et son copain Daniel (qui avaient, de même, eu la gentillesse de faire la route depuis Barcelone pour passer la journée à suivre la course), l'ambiance était si décontractée que nous n'avons pas remarqué l'heure qui tournait, ni le gros peloton de cyclistes qui quittait, à 9h00, le centre-ville pour aller se positionner à Aguessac, dans la zone officiellement consacrée aux retrouvailles entre coureurs et cyclistes. C'est vers 9h30 que, subitement, nous nous sommes rappelés que nous avions un emploi du temps à respecter, Chloé et Jean-François ont enfourché leurs vélos, je les ai étreints une dernière fois avant le départ, et ils sont partis à la poursuite des autres cyclistes.



**Chloé, Jean-François et moi attendons ma famille à côté du Parc de la Victoire.** (crédit photo : un passant affable)

Ces trois quarts d'heure passés au milieu de gens que j'aime, sous le soleil de cette belle journée de septembre, ont eu le mérite de me remettre pour de bon dans mon état d'esprit habituel : loin des idées noires de la veille au soir, quand je cherchais le sommeil en me promettant des douleurs atroces et un classement infâmant, j'avais complètement retrouvé le sourire, et le bonheur tout simple d'être là, à Millau, au milieu de cette foule de 100-bornards qui venait de partout pour venir user ses semelles sur les petites routes aveyronnaises.

J'ai embrassé ma famille, Philippe, et Florence, et je suis parti, au petit trot, en direction de la salle du Parc de la Victoire, pendant que le cortège commençait à sortir du Parc, précédé de la fanfare, pour aller rejoindre la ligne de départ en musique. Je remontais l'allée du Parc (à contre-courant, donc, du flot du cortège) quand je suis tombé sur mes coéquipiers toulousains, Jérôme, Denis et Christophe : je me dirigeais vers eux quand j'ai reconnu le maire de Millau, M. St-Pierre, que je retrouve chaque année sur le podium d'arrivée, et qui m'a fait remarquer que je courais dans le mauvais sens 😊 (il allait mentionner cette anecdote en fin d'après-midi, à notre rendez-vous annuel sur le podium). Il m'a souhaité une bonne course, me faisant remarquer qu'à nouveau cette année, il y aurait du beau

monde — Christophe est intervenu pour préciser, rieur, que le beau monde, c'était eux, en désignant ses compères Jérôme et Denis qui n'en demandaient pas tant.



**Mes coéquipiers de toujours, l'équipe des Renés (de gauche à droite : Christophe, moi, Jérôme et Denis).** (crédit photo : Christophe Dez).

J'ai ensuite rejoint la salle, où je me suis changé en vitesse (il commençait à se faire tard), en compagnie de mon copain David Cholez, autre éternel retardataire que je retrouve toujours à cet endroit-là alors que tout le monde est déjà en route pour la ligne de départ ... Je me suis tartiné de vaseline tout ce qui méritait de l'être, j'ai enfourné dans mon sac tous les vêtements que je ne gardais pas pour la course, et j'ai laissé le sac à la consigne, avant d'aller une dernière fois aux toilettes, et de commencer vraiment à m'échauffer. L'échauffement d'un 100-bornes n'a pas besoin d'être très long, il s'agit surtout de vérifier le confort des vêtements, des socquettes et des chaussures, et d'allumer la montre GPS suffisamment tôt pour que le signal se stabilise avant le coup de pistolet (ce n'est pas une vaine précaution, quand on voit que l'enregistrement GPS de mon échauffement semble me faire traverser erratiquement bosquets et parterres de fleurs dans le Parc de la Victoire, puis de nombreuses propriétés privées le long de l'avenue de la République, avant de ne devenir vraiment fiable que sur l'avenue Jean Jaurès ; je tiens tout de suite à rassurer la ville de Millau et les riverains, je n'ai piétiné ni bosquets ni parterres de fleurs et je ne suis entré chez personne, c'est juste le GPS qui a besoin d'un peu de temps avant d'attraper les satellites les plus feignants ...).

Ces quelques minutes de footing, où j'ai rattrapé puis dépassé le cortège, n'ont rien signalé d'anormal sur ma tenue vestimentaire ou le laçage de mes chaussures. J'ai fini de trottiner, j'ai retrouvé ma famille sur le bord de la route, Chu-Fan a tenu à m'enduire de crème solaire (en prenant le temps de bien l'étaler, pour éviter de me dessiner des coups de soleil en motifs de mains en négatif, comme ce fut le cas en avril aux 100 km de Belvès [à proximité de Lascaux, justement] — voir ici pour le récit de cette histoire, et du reste de la course tant qu'à faire), puis je me suis positionné à l'avant du peloton. J'y ai retrouvé plusieurs amis, que je n'avais pas encore eu l'occasion de saluer : Jérôme Chiotti, Jérôme Andrieu, Cédric Gazulla, Fabien Chartoire, Florent Pibou, Kamel Soltani, ... Tout le monde affichait un grand sourire, nous étions tous ravis de nous retrouver ici. Juste à ma droite, Frédéric Boissière, un marathonien millavois en compagnie duquel j'avais couru le début de course l'an dernier : nous étions heureux de nous retrouver pour reconstituer ce petit attelage. Un autre coureur particulièrement attachant se trouvait dans le voisinage : Gabriel Noutary, ce jeune Montalbanais qui s'était amusé à partir comme un fou sur le premier marathon des 100 km de Millau 2016 et 2017, pour connaître une grosse défaillance sur le deuxième tiers de la course, mais pour finalement boucler les 100 bornes dans un chrono et avec un classement très honorables, surtout au regard de sa tactique de

course très, euh, personnelle 😊 Je lui ai conseillé d'essayer de courir sur une allure plus régulière, il aurait de grandes chances de se mêler à la lutte pour la victoire s'il s'économisait un peu plus en début de course. Gabriel, toujours très respectueux, m'a répondu en me vouvoyant : « Cette année, je vais calquer ma course sur la vôtre, je vais vous suivre ! ». Je lui ai souri pour marquer mon approbation, mais j'ai précisé : « Mais alors il faudra que tu me tutoies ... », « D'accord ! ».



Sur la ligne de départ (à gauche, en t-shirt bleu, blouson jaune et casquette blanche : Frédéric Boissière ; derrière moi, en orange et gris, avec des lunettes de soleil sur le crâne : Kamel Soltani). (crédit photo : Marcel Compan).



Sur la ligne de départ (tenant la banderole : le fameux « Tenens » 😊 ; en bleu avec la casquette noire, derrière Tenens : Cédric Gazulla ; tout à droite, en orange avec la casquette blanche : Fabien Chartoire). (crédit photo : Marcel Compan).

## On ne devrait jamais quitter Montauban

Au signal des officiels, tout le monde s'est élancé, et dans la petite cohue qui s'en est suivie j'ai été un peu gêné, contraint de piétiner et de me laisser doubler avant de pouvoir prendre mon allure de croisière au bout de quelques dizaines de mètres. J'étais décidément de bonne humeur ce matin, et cette petite péripétie ne m'a pas affecté (je me souviens pourtant, dans des circonstances similaires au départ des 100 km del Passatore, avoir dû écarter sans trop de ménagement une petite mammie qui

lambinait devant moi après avoir joué des coudes pour se faufiler en première ligne — voir ici le récit de ce honteux épisode de violence ordinaire ; il faut croire que je suis devenu plus zen en vieillissant d'un an et demi ...).

S'il ne m'avait pas fait perdre mon sourire, ce petit incident m'a empêché de suivre le début de course de mes principaux concurrents : je n'ai pu commencer à regarder autour de moi qu'une fois que le peloton ait commencé à s'étirer, et je n'étais pas sûr de reconnaître, de dos, les coureurs qui me précédaient. Je voyais bien Jérôme Andrieu, ainsi qu'un coureur qui devait être Cédric Gazulla, mais c'était à peu près tout ... Dans les premiers kilomètres, en discutant avec un autre coureur, j'ai appris que Fabien Chartoire était également à l'avant. Jérôme Chiotti devait être derrière moi — ce que la suite de la journée a confirmé.



**Dans les premiers hectomètres.** De gauche à droite : Kamel Soltani, moi, Gabriel Noutary et Marc Spannagel. On devine Frédéric Boissière (en jaune) derrière Gabriel, et on reconnaît Jérôme Chiotti (en blanc avec bretelles noires) à côté de lui. (crédit photo : Antoine Boubal).

En tout cas, je n'étais pas isolé, puisque j'avais le plaisir de retrouver, à côté de moi, Frédéric Boissière et Gabriel Noutary qui, fidèle à sa bonne résolution, calait son allure sur la mienne. Nous avons rattrapé et dépassé David Cholez (qui aime bien faire le premier kilomètre en tête de course avant de ralentir), ainsi que quelques marathoniens. La course s'est rapidement décantée, et les différents groupes ont commencé à s'espacer de quelques décimètres. Nous nous sommes engagés sur la quatre-voies qui sort de Millau, et où chaque année l'organisation de la course réalise de jolies photos du peloton multicolore (voir par exemple ici la photo de cette année ; on y reconnaît notamment mes amis Jérôme Cavaillé et Franck Ferrand : la détermination de leur emplacement exact sur la photo est laissée en exercice au lecteur). Les coureurs empruntent les deux voies du côté est (à droite quand on monte vers Aguessac), tandis que les deux voies du côté ouest sont ouvertes aux spectateurs et aux véhicules de l'organisation, qui peuvent longer la course et suivre la progression des différents groupes de coureurs. Nous sommes passés à la hauteur de la voiture du speaker, Philippe Aubert, qui prenait des notes. Il a remarqué, à haute voix, que Gabriel courait plus raisonnablement cette année — j'ai abondé : « Oui, il est en train de grandir, ce petit ! ». Que Gabriel pardonne ces excès de paternalisme — on n'a pas l'habitude de voir des garçons de 23 ans briller de manière aussi éclatante sur 100 bornes !

Pour réussir à tenir une moyenne de 4 min 20 / km sur l'ensemble de la course, j'avais décidé de courir le premier marathon (nettement plus facile que la suite du parcours) entre 4 min 10 et 4 min 15 / km. Connaissant mes chronos habituels, c'était sans doute un peu risqué, mais :

- justement, je voulais faire mieux que mes chronos habituels, donc il fallait bien courir plus vite à un moment ou à un autre ...
- et d'autre part, je m'étais rendu compte que, parmi tous les 100-bornes que j'ai courus, celui où j'ai signé mon meilleur chrono (les 100 km del Passatore, en mai 2017, pourtant très montagneux), c'est celui où j'ai couru le moins raisonnablement en début de course, me payant le luxe de disputer le bout de gras avec un triple champion du monde pendant la première trentaine de kilomètres (voir ici le récit de cette course mémorable).

Au fil des kilomètres, la composition de notre groupe a un peu évolué : alors que Gabriel, Frédéric et moi ne nous éloignions jamais les uns des autres, nous avons perdu quelques coureurs, rattrapé, puis dépassé quelques autres. Un marathonien que nous avons dépassé portait un maillot aux couleurs de Longué, une petite ville de mon département d'origine — l'occasion d'échanger quelques mots.

Le premier village traversé, Aguessac, nous a réservé un chaleureux accueil : les gens étaient nombreux sur les trottoirs, à l'entrée des boutiques, à nous acclamer et à nous encourager. Dans cette ambiance grisante, j'ai vu Gabriel s'enflammer un peu, et commencer à accélérer sans trop s'en rendre compte, rapidement imité par un marathonien de notre groupe. C'était le genre d'ambiance qui pouvait inciter à faire des bêtises, j'ai senti qu'il fallait que je rappelle mon ami à la prudence : « Gabriel ! Attention ! ». Il a compris de quoi je voulais parler, et a retrouvé notre allure initiale (entre 4 min 10 et 4 min 15 par kilomètre).

L'an dernier, j'étais déjà passé à cet endroit en compagnie de Frédéric, et il s'était amusé de constater qu'une grande partie du public m'encourageait par mon prénom (à lire ici). Cette année à nouveau, de nombreux spectateurs me lançaient de plaisants « Allez Hervé ! », mais ils étaient également nombreux à crier « Allez Fred ! ». Frédéric est un coureur du coin, il habite juste à côté, il participe à la course chaque année, et en plus, son entreprise familiale est l'un des sponsors de la course. Je lui ai fait remarquer que sa popularité semblait égaler la mienne, et nous nous sommes amusés à imaginer qu'il faudrait recenser les « Allez Hervé ! » et les « Allez Fred ! » pour se faire une idée plus précise de qui était le plus connu sur ces routes 😊

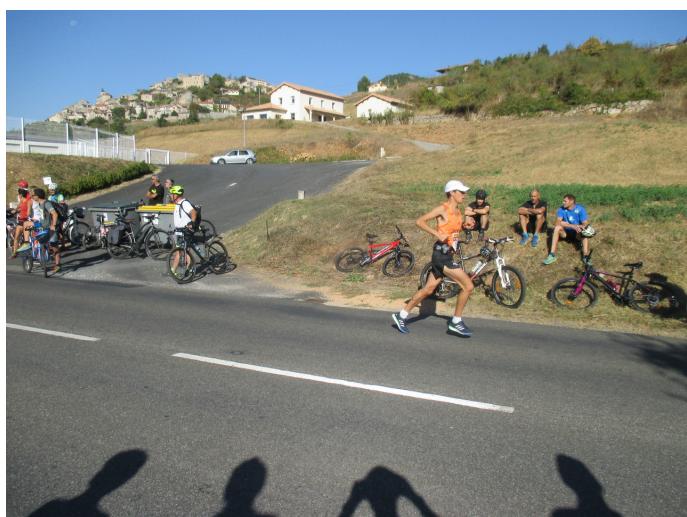
C'est à la sortie du bourg d'Aguesac que les accompagnateurs à vélo attendent leurs coureurs. C'est toujours un passage magnifique, cette haie d'honneur, qui s'étend sur plusieurs kilomètres, où s'échangent encouragements, sourires et remerciements. J'y ai retrouvé Chloé et Jean-François, qui se sont calés dans notre sillage et ont constitué, avec les accompagnateurs des autres coureurs de mon groupe, un joyeux petit peloton qui discutait et rigolait derrière nous. Nous avons aussi récupéré Patrick Proudhon, ce cycliste que je retrouve chaque année sur la course (depuis ma toute première participation, en 2010 : on avait sympathisé à l'époque, et depuis, sans qu'on ait besoin de fixer de rendez-vous explicite, on se retrouve tout naturellement sur la course, et il se joint à mes accompagnateurs pour nous faire profiter de sa bonne humeur pendant toute la journée). L'ambiance était charmante, mais je commençais à me soucier un peu : normalement, nous étions censés retrouver mon père à vélo, j'avais bien surveillé de chaque côté de la route pendant toute la zone de rencontre, je ne l'avais jamais vu. Nous étions désormais sortis de la zone, les bords de route étaient déserts, et il n'était toujours pas avec nous ... J'ai demandé à Chloé d'appeler Chu-Fan pour l'avertir que nous ne l'avions pas trouvé.



En tête de course, le marathonien Christian Mestadier (horodatage de la photo : 10 h 43 min 26 s). (crédit photo : Jean-François Banck).



Les 100-bornards Jérôme Andrieu (en rouge) et Cédric Gazulla (en bleu) suivent le marathonien Christophe Ménage (en rouge) (horodatage de la photo : 10 h 44 min 42 s). (crédit photo : Jean-François Banck)



Fabien Chartoire (horodatage de la photo : 10 h 44 min 50 s). (crédit photo : Jean-François Banck)



**Le 100-bornard Johnny Sage (en bleu) devant le marathonien Arnaud Boyer (en jaune)** (horodatage de la photo : 10 h 44 min 55 s). (crédit photo : Jean-François Banck)



**Je passe, en masquant le marathonien Frédéric Boissière.** Derrière nous au bord de la route, les accompagnateurs de Jérôme Chiotti attendent leur poulain (horodatage de la photo : 10 h 46 min 05 s) (crédit photo : Jean-François Banck)

Finalement c'est peu de temps après que nous l'avons vu, sur la gauche de la route : pour ne pas gêner les accompagnateurs officiels, il avait préféré attendre un peu plus loin. Nous nous sommes reconnus de loin, nous nous sommes faits de grands signes. Il nous a pris en photo avant de monter sur son vélo ; comme il avait également pris en photo le passage de Cédric (qui était accompagné d'un marathonien, Christophe Ménage), l'horodatage de ses photos nous permet de voir qu'à cet endroit (au km 8,8), nous avions environ 1 min 27 de retard sur ces deux coureurs.



Christophe Ménage (en rouge ; marathonien) et Cédric Gazulla (en bleu ; 100-bornard) (horodatage de la photo : 10 h 36 min 11 s)



Gabriel (à gauche), Frédéric (à droite) et moi (au centre) (horodatage de la photo : 10 h 37 min 38 s). Jean-François est derrière moi, Chloé tout à droite.

**Passages au km 8,8 pour quelques coureurs de la tête de course.** (crédit photo : Bernard Seitz)

Chloé a rappelé Chu-Fan pour lui dire que nous avions retrouvé mon père, et nous avons continué notre progression le long du Tarn. Le soleil commençait à taper, Jean-François m'a donné ma casquette (à t=39 minutes, donc au début du 10<sup>ème</sup> kilomètre), que je n'allais plus quitter jusqu'à l'arrivée. J'ai fait remarquer à Gabriel l'odeur de goudron fondu : j'aime cette odeur, c'est celle des entraînements en plein été ...

Face à nous s'est dévoilé, au sommet d'un causse, le piédestal de Fontaneilles. J'aime beaucoup retrouver cette vue chaque année, ce petit édifice qui semble nous regarder avec bienveillance défiler au pied des falaises. Je l'ai indiqué à mon père, et à Gabriel.

À l'entrée du village de Rivière-sur-Tarn, un groupe de spectateurs s'était déguisé en gendarmes (et une jeune fille dans un fauteuil roulant était déguisée en religieuse, avec la cornette blanche, comme dans les films de Louis de Funès). Ils nous ont encouragés en chantant la musique des films 😊 Je crois que c'est aussi dans Rivière que nous avons longé un pré où un cheval noir nous regardait passer. Je l'ai contemplé en pensant « Un zèbre monochrome ! » (il faut savoir que, cet été, en vacances chez mes parents, nous nous étions mis en tête de tourner des petits films, avec mes neveux et nièces comme acteurs ; on filmait avec l'appareil photo, les effets spéciaux étaient fabriqués avec les moyens du bord, et les scénarios des deux films étaient un peu, euh, décousus ; l'un des deux films s'intitulait « Sur la trace des zèbres monochromes », c'était un film d'aventures en Afrique, où les chevaux des voisins avaient joué le rôle des zèbres monochromes ...). Frédéric a vu que je rêvassais en regardant ce canasson, il a dû croire que j'imaginais l'emprunter pour aller plus vite, il m'a dit : « Tu crois qu'on pourrait le convaincre de nous transporter à l'arrivée ? » 😊

Chloé et Jean-François ne manquaient pas de me rappeler de boire, à intervalles réguliers. C'est grâce à eux que j'ai pu soigner mon hydratation en début de course, ce qui m'a certainement permis de rester efficace une bonne partie de l'après-midi. C'est bien simple : j'ai tellement bu, que j'ai même fini par avoir une petite envie de vidange ... Je retardais le moment, pour être sûr de ne pas avoir à m'arrêter une deuxième fois ensuite. Pendant que je patientais de la sorte, c'est finalement Gabriel qui a fait un petit arrêt : il a sauté le fossé pour entrer en vitesse dans un bosquet, et a mis quelques minutes, ensuite, à nous rejoindre (j'ai, depuis, compris la cause de cet arrêt en urgence à la lecture du compte-rendu de course de Gabriel 😊 ??? lien ?).



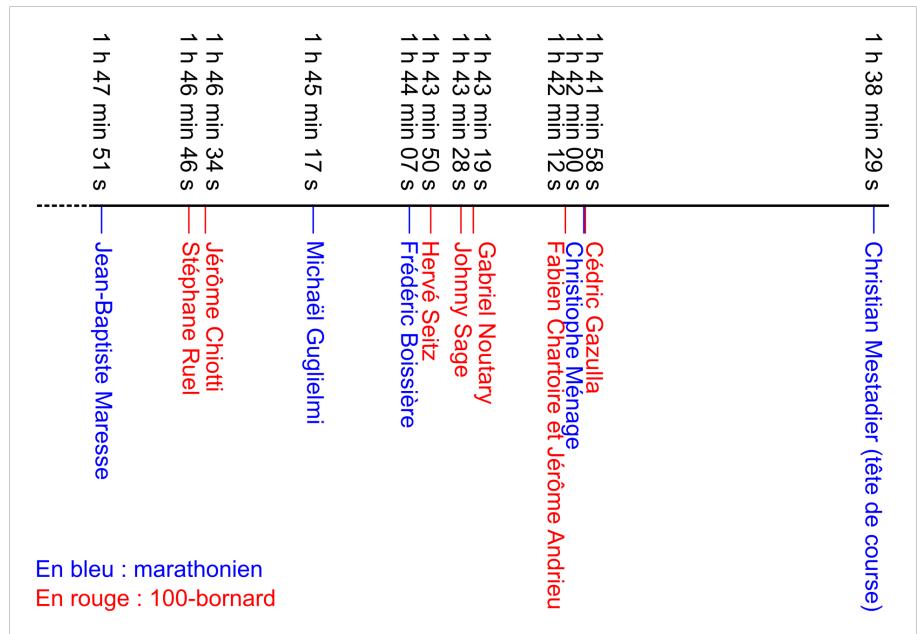
**À la sortie de Mostuéjouls (fin du 20<sup>ème</sup> km).** Coureurs, de gauche à droite : Gabriel, Frédéric et moi. Chloé, à vélo, se trouve derrière Frédéric. (crédit photo : Bernard Seitz).

J'ai choisi de faire mon arrêt-pipi avant de traverser le Tarn, au km 20 : il y a, juste après la rivière, une jolie petite côte que j'aime beaucoup, c'est la première côte du parcours, et j'ai souvent du mal à y rester tranquille ... Je passe tout l'été à monter et descendre des côtes à longueur de séances, alors le jour de la course, après 20 km de plat, je suis tout émoustillé par les premiers pourcentages. Me connaissant, j'allais encore la grimper trop vite, et j'allais perdre le reste de mon groupe, et me trouver isolé dans le vent pour le retour sur Millau. Alors que si je faisais mon arrêt-pipi avant la grimpette, je me contenterais de rattraper mes compagnons de route pendant l'ascension, et on pourrait faire ensemble le deuxième semi-marathon de la journée ...

Ébloui par la sophistication conceptuelle de mon idée, j'ai donc déclaré à mes accompagnateurs, au km 20, que je faisais immédiatement cet arrêt dont je leur avais parlé. Chloé et mon père ont continué à petite vitesse, pendant que Jean-François s'est arrêté pour m'attendre (et prendre traîtreusement une photo, qu'il m'a juré avoir cadrée d'une manière à respecter les règles de la pudeur). C'est donc avec quelques dizaines de secondes de retard sur mes anciens compagnons de route que j'ai attaqué l'ascension, sous les vivats de la foule qui s'était massée à cet endroit. À notre passage, nous avons entendu un spectateur dire à ses amis : « Tiens, un ancien vainqueur ! ». Très égoïstement, j'ai tout de suite pensé qu'il parlait de moi, mais Jean-François s'est approché de moi pour corriger : « Il aurait dû dire : deux anciens vainqueurs ! ». Je devais effectivement être le seul coureur du peloton à me payer le luxe d'être accompagné à vélo par un ancien vainqueur de la course 😊

Mon plan s'est déroulé comme prévu, je suis revenu sur les talons de Frédéric tout juste quand il arrivait au sommet de la côte (il était peut-être accompagné par un autre marathonien, qu'on m'excuse — je ne me souviens plus). J'ai dépassé Chloé au moment où elle faisait remarquer que mon père avait un sacré coup de pédale quand la route montait. Seuls Gabriel et son suiveur manquaient à l'appel : Gabriel avait dû lui aussi avoir des fourmis dans les quadriiceps, il avait un peu accéléré et pris quelques dizaines de mètres d'avance.

En haut de la petite descente qui suivait le sommet, Frédéric m'a dit qu'il allait lever le pied, il me souhaitait bon courage pour la suite de la course. Nous nous sommes donc séparés, nous n'allions plus nous revoir avant mon arrivée ... Au pointage électronique du 25<sup>ème</sup> kilomètre, je suis donc passé seul, avec une quinzaine de secondes d'avance sur Frédéric, et une trentaine de secondes de retard sur Gabriel (qui, entretemps, avait dépassé un autre 100-bornard, Johnny Sage, qui est passé au 25<sup>ème</sup> kilomètre une dizaine de secondes après lui) :



Pointage électronique du 25<sup>ème</sup> kilomètre (à droite : la tête de course, avec Christian Mestadier qui mène le marathon).

## Remontée progressive

Nous approchions du 30<sup>ème</sup> kilomètre, où un photographe officiel se tient en embuscade chaque année pour faire de jolis portraits des coureurs, avec les causses en toile de fond. Je me souvenais que cet endroit se trouvait au sommet d'une petite côte et que, par le passé, il avait quelques fois été difficile d'avoir tous les cyclistes autour de moi pour la photo : les côtes sont souvent plus faciles pour le coureur que pour ses suiveurs, et si un cycliste a pris un peu de retard avant la côte, il aura du mal à être sur la photo ... J'avais donc décidé de prévenir tout le monde à l'avance, histoire d'être sûr que personne ne manquerait au moment où on passerait devant le photographe. Mais comme je ne voulais pas non plus stresser tous mes accompagnateurs des kilomètres à l'avance, je m'étais dit que je leur en parlerais au 29<sup>ème</sup> kilomètre, pas avant. Et évidemment, je n'y ai plus pensé quand on est arrivés au 29<sup>ème</sup> kilomètre. À un moment, mon père a pris un peu d'avance pour aller prendre une photo du reste de notre groupe ; c'est ce qui m'a rappelé qu'il était grand temps que je les avertisse. J'ai expliqué la situation à Chloé et Jean-François, en demandant aussi à Jean-François d'aller rapidement prévenir mon père, qui s'était arrêté sur le bord de la route face à nous et qui était en train de sortir son appareil photo. Jean-François a écrasé les pédales, il est allé aussi vite que possible prévenir mon père (qui venait justement de prendre sa photo), mais le temps que mon père range tout le matériel, qu'il remette le vélo dans le bon sens et qu'il nous rejoigne, nous étions déjà passés sans lui devant le photographe ... Il faudra que je m'organise mieux la prochaine fois ! Nous n'avons donc pas eu la jolie photo au complet, mais nous garderons de ce petit épisode la photo qu'a prise mon père, où on voit Jean-François forcer dans la côte pour le rejoindre, et ma foi, je la trouve vraiment belle, cette photo :



Dans la bosse à la fin du 30<sup>ème</sup> kilomètre. (crédit photo : Bernard Seitz)

Nous apercevions fréquemment, devant nous, plusieurs des concurrents qui nous précédaient. Selon la visibilité, nous pouvions voir Gabriel et Johnny, mais également, parfois, un coureur en orange et un coureur en rouge, que j'identifiais sans trop de doute, à sa silhouette, comme étant Jérôme Andrieu. Un peu plus tôt, mon père, qui était allé se promener en tête de course, était revenu nous dire que Fabien Chartoire avait l'air de souffrir un peu. J'avais de la peine à croire que Jérôme et Fabien (c'était probablement lui, le coureur en orange qui accompagnait Jérôme) soient déjà dans notre champ de vision. Je savais bien que j'étais parti plus rapidement que les autres années (je tournais cette année autour de 4 min 10 / km sur le marathon, contre environ 4 min 15 à 4 min 25 par km les années précédentes), mais je m'étais imaginé que ces deux coureurs partiraient nettement plus vite. Pourtant, c'étaient bien eux : des spectateurs nous donnaient parfois des écarts sur la tête de course (ou, plus utile : sur la tête de course des 100-bornards), et il semblait effectivement que je n'avais qu'une à deux minutes de retard sur le leader, Cédric Gazulla à ce moment. Il était donc logique que j'aperçoive Jérôme et Fabien dans les passages où la visibilité était la meilleure.



À la fin du 31<sup>ème</sup> kilomètre, juste après la Cresse, je suis escorté par Chloé (à côté de moi) et mon père (derrière moi). (crédit photo : Jean-François Banck)

Pourtant, le prochain coureur que nous avons rattrapé, ç'a été une coureuse : j'ai reconnu, de loin, l'allure de ma copine d'entraînement Valérie Tixier, de Montpellier. Son mari Cédric devait accompagner à vélo notre autre copain d'entraînement, Franck Ferrand, et il nous avait effectivement dit, à 9h, que sa femme venait de partir faire sa séance d'entraînement sur le parcours du marathon (voir plus haut), et que nous pourrions la rattraper avant de revenir à Millau. Je l'ai appelée de loin, « Val ! », puis Jean-François a accéléré pour aller discuter un peu avec elle. Elle m'a chaleureusement encouragé à mon passage, et Jean-François et moi avons repris notre marche en avant, fouillant des yeux les détours de la route pour voir si on y apercevait nos adversaires ...

La fin du retour sur Millau, sans difficulté, et sans grande visibilité, est toujours un peu longue : chaque année, dans la dernière dizaine de kilomètres du marathon, je commence à me languir d'attaquer la deuxième boucle, de monter à l'assaut des côtes, de passer véritablement aux choses sérieuses. Cette année n'a pas fait exception, je commençais à rêver de la côte du Viaduc, cette longue rampe en ligne droite sous le soleil de la mi-journée ... Je me suis tourné vers Jean-François pour lui dire que j'avais hâte d'y arriver.

Ce qui a un peu animé la fin du marathon, c'est que nous avons commencé à apercevoir, dans les lignes droites, Cédric Gazulla, quelques dizaines de mètres devant Gabriel et Johnny. Son allure n'était pas très fluide, sa foulée semblait même un peu lourde, j'ai commencé à dire à mes accompagnateurs qu'il me semblait mal en point (j'ai notamment fait remarquer à Jean-François que Cédric avait été beaucoup plus aérien à Belvès en avril, mais à la réflexion, je dois dire que je n'avais pas trop eu le temps de contempler sa foulée : à Belvès, je l'avais perdu de vue dès le 2<sup>ème</sup> kilomètre, pour ne le retrouver qu'après la ligne d'arrivée ...). Nous courions presque à la même vitesse, je ne revenais que très lentement sur Gabriel, Johnny et Cédric. C'est Johnny, le premier, qui a baissé le rythme, et je crois l'avoir dépassé un peu avant d'arriver dans Millau. Mon père a accéléré un peu, pour pouvoir atteindre le Parc avant nous : il devait encore se changer, manger un morceau, puis embarquer ma famille en voiture pour nous voir passer à St-Rome-de-Cernon.

C'est donc avec Gabriel en point de mire, et, au loin, Cédric, que nous nous sommes engagés sur l'avenue de Millau-Plage. Après être passé devant le ravitaillement du 39<sup>ème</sup> kilomètre, le parcours s'engage sur une piste cyclable sur le trottoir de droite. Je m'y suis engouffré, suivi de Chloé et Jean-François, pendant que les trois ou quatre autres cyclistes qui s'étaient joints à nous restaient sur la route.

Quelques dizaines de secondes plus tard, j'ai entendu un bruit curieux, comme un frottement de branchages ; j'ai regardé par-dessus mon épaule, pour voir que Jean-François (qui roulaient juste derrière Chloé, un peu sur sa droite) venait de frotter contre la haie, et une branche plus coriace que les autres, en se détendant, l'a projeté vers la gauche. Il a perdu l'équilibre, et, en tombant, a renversé Chloé. Catastrophe ! En un dixième de seconde, mes deux précieux accompagnateurs venaient de chuter ! J'ai hésité sur la marche à suivre, mais Chloé a tout de suite eu le réflexe de me crier : « C'est bon, tout va bien ! », et j'ai pu poursuivre ma course. Les autres cyclistes, restés sur la route, avaient assisté à la scène. Ils se sont retournés, et m'ont annoncé que Chloé et Jean-François étaient en train de se remettre en selle, qu'il y avait apparemment eu plus de peur que de mal.

Ils m'ont rejoint au bout de la ligne droite, à la borne du 40<sup>ème</sup> kilomètre : Jean-François m'a expliqué avoir été déstabilisé par la haie en cherchant à rouler de front avec Chloé ; chacun des deux m'assurait ne pas avoir été blessé dans l'accident. L'adrénaline est progressivement redescendue ...

Devant aussi, la situation était en train d'évoluer : Gabriel et Cédric avaient un peu ralenti, et je revenais rapidement sur eux. Je suis arrivé sur les talons de Gabriel au moment où il s'engageait sur le pont qui enjambe le Tarn. Apparemment fatigué, il a marché pendant quelques pas : c'est à ce moment que je l'ai dépassé. Je m'inquiétais de le voir marcher, il fallait le remotiver : les champions qui le précédait n'étaient visiblement pas si loin, ils n'étaient pas dans leur meilleure forme, et lui avait très bien géré son début de course. Il fallait qu'il ambitionne un beau classement, il en avait largement les moyens. En le dépassant, je lui ai glissé : « Allez, Gabriel, c'est bien ! On se retrouve sur le podium, ce soir ! Il faut qu'on partage le podium ! ». J'y croyais sincèrement à ce moment, mais Gabriel allait avoir, comme chaque année, un petit passage à vide entre Millau et St-Affrique — ce qui

n'allait pas l'empêcher, comme chaque année, de finir très correctement entre St-Affrique et Millau, pour finalement prendre la 5<sup>ème</sup> place (lire son compte-rendu ici [??? lein ?](#)). Je me suis donc trompé pour cette fois, mais il ne faudra pas attendre bien longtemps avant qu'il y monte, sur le podium de Millau ...

Juste après, dans l'avenue Gambetta, c'est Cédric que j'ai ratrépé et dépassé. Son visage était un peu marqué, j'ai pensé qu'il n'était pas au mieux, et qu'il aurait du mal à résister au retour des garçons qui le suivaient — là encore, la suite des événements m'a donné complètement tort, comme j'allais l'apprendre à mes dépens une vingtaine de kilomètres plus tard ...

Je venais donc de prendre la troisième place au moment de m'engager sur la place du Mandarous, et d'entamer la montée en faux-plat vers le Parc de la Victoire. J'étais un peu étonné de n'avoir pas pris davantage de retard sur les autres favoris pendant ce premier marathon, et peut-être justement que j'avais pris un peu trop de risques en début de course : je sentais monter lentement un début de fatigue musculaire dans les cuisses. Je suis habituellement en meilleure forme à cet endroit de la course — n'en avais-je pas fait un peu trop ?

Au pied de l'avenue de la République, j'ai aperçu, sur la gauche de la route, deux jeunes filles dont le visage me disait quelque chose. J'ai mis quelques secondes à les reconnaître, et je les avais déjà dépassées quand je me suis écrié : « Les filles de Jérôme Chiotti ! ». Elles étaient venues assister à la course de leur père, qui avait été, de nous tous, le plus raisonnable pendant la première boucle : il allait passer environ 5 minutes après moi, mais tout sourire, et très décontracté.

J'ai aperçu ma famille dans l'entrée du Parc : je leur ai fait signe, en passant, que je me sentais bien. Mon père venait de les rejoindre, et Sylvie, mon entraîneuse à l'ACM, allait le remplacer pour la deuxième boucle.



**J'entre dans le Parc de la Victoire à la fin du premier marathon (Chloé et Jean-François sont restés à l'extérieur du Parc).** Les jambes sont relativement bonnes, le classement, inespéré à ce stade de la course : tout va bien ! (crédit photo : Chu-Fan Mo).



Mon père après nous avoir accompagnés à vélo sur le premier marathon (remarquez, en arrière-plan, le passage de Jérôme Andrieu [en rouge] et Fabien Chartoire [en orange] qui ressortent du Parc). (crédit photo : Chu-Fan Mo)

J'ai croisé Jérôme et Fabien dans l'allée du Parc, nous avons échangé un encouragement. Je n'étais pas très loin derrière eux (je vois, au pointage électronique, que je suis passé sur la ligne du marathon avec 53 secondes de retard sur Fabien et 50 sur Jérôme). Le speaker, Philippe, était encore en train de commenter leur passage quand je suis entré à mon tour dans la salle — il a même eu l'air un peu surpris de me voir arriver si tôt, et a interrompu sa phrase pour m'annoncer. Je lui ai lancé un coup de casquette en passant :



Passage dans la salle au marathon. (crédit photo : Marcel Compan)

En ressortant de la salle, j'ai jeté un coup d'œil au moment d'enjamber le détecteur électronique du marathon : ma montre annonçait, je crois, 2 h 56 min 15 s (le pointage électronique donne 13 secondes de moins : peut-être que je me rappelle mal). C'était la première fois que je passais aussi vite au marathon dans le cadre d'un 100-bornes (mon précédent record, au même endroit un an plus tôt, était de 2 h 58 min 30 s). J'avais pris le risque de courir plus rapidement cette année, parce que mes entraînements avaient eux-mêmes été plus rapides, mais ce début de lassitude musculaire que je sentais dans mes cuisses allait-il me donner tort ?

Dans l'allée du Parc, j'ai croisé Cédric, puis Gabriel : avec chacun, j'ai échangé une tape dans la main et un petit mot d'encouragement. Après être repassé devant ma famille, et avoir retrouvé Chloé et Jean-François à la sortie du Parc, j'ai croisé Johnny Sage puis Jérôme Chiotti dans l'avenue de la République : Jérôme m'a fait forte impression, il était facile, il affichait un grand sourire, il était clair que, cette année, il irait au bout de l'aventure — il était indiscutablement *in the mood*, comme on dit d'nos jours. Et cette fois, en arrivant au pied de l'avenue, j'ai clairement fait un signe de la main à ses filles, en précisant à mes accompagnateurs : « Les petites de Jérôme ! ».

## Retour vers le futur

En sentant approcher les premières grosses côtes du parcours, je commençais à prendre confiance, et à oublier ce début de fatigue qui m'avait causé quelques inquiétudes à la fin du marathon. Chaque année, en passant au rond-point au bout de la rue Louis Blanc (juste avant de traverser le Tarn au km 44 ; on y repasse dans l'autre sens en fin de course, juste après le km 98), je retrouve un signaleur qui m'encourage tout particulièrement (voir notamment mes récits 2015 et 2017). Cette année, au dîner après la course, j'allais avoir le plaisir de le retrouver dans la salle, de passer un moment avec lui — et d'apprendre son prénom, Érick. En arrivant au 44<sup>ème</sup> kilomètre, je scrutais le rond-point devant moi, parmi les quelques voitures qui y circulaient je voyais des hommes en gilet jaune fluo, mais je ne reconnaissais pas Érick ... jusqu'à arriver sur le rond-point proprement dit, et l'apercevoir sur la gauche de la route. Comme à son habitude, c'est dans un grand sourire qu'il m'a encouragé par mon prénom, et ce sourire devait être contagieux, je l'ai attrapé aussi ...

La route commençait à s'élever juste après le Tarn. La visibilité était très bonne, je voyais distinctement Jérôme et Fabien devant moi, ils n'étaient pas si loin, et je me rapprochais tout doucement. Fabien semblait marquer le pas, il a laissé quelques mètres d'avance à Jérôme en montant sur Creissels. Au sommet de ce faux-plat, dans le centre du bourg, j'ai aperçu la pancarte qui annonce la direction de la cascade de Creissels, le lieu de résidence de divinités inventées par la famille de mon ami Dominique Herzet, qui jouent le rôle de saint patron des coureurs de 100-bornes — ou alors, qui peuvent décider de leur pourrir la vie par toutes sortes de petites malédictions ...

Après une petite descente vers Raujolles, nous allions aborder, au km 47,5, la première grosse côte de la journée, la redoutable côte du Viaduc par son versant est. Je l'aime beaucoup, cette côte, elle est vraiment éprouvante, et visuellement très impressionnante. Figurez-vous une route qui monte en ligne droite, dans un paysage dépouillé, et à son sommet, ce petit ruban de béton qui flotte en l'air, tout juste suspendu par quelques piliers et quelques haubans. Au rond-point au pied de la côte, Jean-François s'est arrêté pour prendre une photo :



**Au pied de la première grosse côte de la journée, au km 47,5 (Chloé est juste derrière moi, Sylvie est en bleu, tout à gauche de la photo, et Patrick en blanc, au centre de la photo).** Un peu masqué par Chloé, un cycliste rencontré sur la course, Philippe, qui m'accompagnera jusqu'au sommet. (crédit photo : Jean-François Banck)

Sylvie, quant à elle, voulait s'arrêter une minute pour enfiler sur sa selle un petit couvre-selle en gel, pour la rendre plus confortable. Elle a décidé de s'arrêter juste après le rond-point, avant que la pente ne soit vraiment forte. Suivi des autres cyclistes, je me suis engagé sur la route, surveillée par deux gendarmes qui en interdisaient l'accès aux véhicules extérieurs à la course.

Devant moi, Fabien et Jérôme ployaient sous l'effort. Le soleil tapait maintenant assez fort, j'ai jeté un coup d'œil à ma montre : 3h20 de course, ce qui signifiait qu'il était 13h20. En plein milieu de journée, sous le cagnard, sans un arbre pour faire de l'ombre, la cuisson du 100-bornard sur la côte du Viaduc passe de « saignant » à « bien cuit » en moins d'un kilomètre ... Jérôme avait maintenant une vingtaine de mètres d'avance sur Fabien, mais je revenais rapidement sur chacun des deux. Visiblement, j'allais prendre la tête de la course avant d'arriver en haut. Subitement, j'ai été frappé par la similitude de la situation avec celle de la course de 2016 : j'étais arrivé au même endroit en 2<sup>ème</sup> position, avec 200 mètres de retard sur le leader, Éric Plennevaux. Le soleil cognait dur, Éric avait eu du mal dans la côte, et je l'avais rattrapé et dépassé sans avoir à modifier mon allure. La suite de la journée n'avait ensuite été qu'une longue balade : mes adversaires avaient tous défailli dans la chaleur, je n'avais eu qu'à courir prudemment en m'alimentant correctement, et les écarts grandissaient tout seuls ...

Je me disais que l'histoire était peut-être en train de se répéter, que j'avais pris une machine à remonter le temps, et que j'allais à nouveau prendre la tête de course avec autorité, et tuer le suspense dès la mi-course ... Quel contraste avec les idées sombres que j'avais eues la veille au moment de me coucher ! Juste une quinzaine d'heures plus tard, inspiré par cet air de déjà-vu qui me faisait présager une victoire aussi nette qu'en 2016, je me voyais plus beau, plus fort que tout le monde ! D'un extrême à l'autre ...

Détendu, j'ai commencé à engager la conversation avec le seul cycliste qui était resté à mon contact. Je ne le connaissais pas, c'était l'un de ces cyclistes qui profitent de la course (qui coupe la circulation automobile) pour faire un joli tour de vélo autour de Millau, et circuler entre les groupes de coureurs pour suivre la course de l'intérieur. Il s'appelait Philippe, et on l'aperçoit, derrière Chloé, sur la photo prise par Jean-François au pied de la côte. On s'est mis à parler du Tour de France (qui, cette année, avait emprunté certaines routes de notre course sur son étape Millau-Carcassonne). Il y avait eu un petit événement au début de cette étape : un coureur de l'équipe Sky, Gianni Moscon, avait frappé un autre coureur pendant une ascension. À l'époque, quand j'avais vu cette vidéo, j'avais cru reconnaître la côte du Viaduc, avec sa chaussée large et ses bas-côtés bétonnés. J'étais donc en train de rappeler cet événement à Philippe, en lui disant « Je pense que c'était ici, sur cette côte ! », quand nous sommes

arrivés à la hauteur de Fabien. Je l'ai dépassé par la gauche, il m'a lancé un regard un peu incrédule. Sur le coup, j'ai pensé qu'il trouvait dangereux de gaspiller son souffle à discuter (d'ailleurs, j'ai ensuite arrêté de parler, suivant docilement le conseil implicite que je pensais qu'il m'avait donné). Maintenant, je sais (après en avoir parlé avec lui par message électronique) qu'il estimait que j'allais très vite dans la côte. J'aurais aussi pu imaginer une dernière interprétation : son regard incrédule pouvait signifier qu'il n'était pas d'accord avec la localisation du coup de poing de Gianni Moscon. Ce en quoi il aurait certainement fallu lui donner raison, puisque, en re-regardant la vidéo de l'événement, il me semble maintenant clair que ce n'était pas sur la côte du Viaduc (qui n'a pas de talus aussi hauts sur les côtés, et le paysage en arrière-plan ne serait pas non plus le même : au lieu d'un vallon boisé avec des maisons en brique, on aurait eu une vue dégagée sur les causses ; et puis, la journaliste dit que l'incident s'est passé 23 minutes après le départ de l'étape, ils devaient donc être beaucoup plus loin que le Viaduc à ce moment-là). Bref, Fabien m'a regardé, je l'ai regardé, et je l'ai dépassé.

Devant, Jérôme semblait un peu voûté sous l'effort, et il faisait parfois des écarts vers la gauche de la route (nous courions tous sur le côté droit). J'ai attribué ces symptômes à la chaleur qui régnait (Jérôme courait tête nue), mais j'ai appris par la suite qu'il avait eu de grosses douleurs abdominales qui gênaient sa respiration, probablement à cause d'un virus attrapé juste avant la course. Quand je suis arrivé à sa hauteur, il m'a souri : « Tu en as fait, des côtes, à l'entraînement, toi, hein ! », je lui ai répondu : « Ah oui, je n'ai fait que ça ! ». Effectivement, je me rends compte à quel point j'étais plus à l'aise que mes concurrents sur cette première ascension de la journée. J'en avais tellement grimpé, des côtes, à l'entraînement tout l'été, que je ne les sentais pratiquement plus ; c'est bien simple : j'avais fini par remarquer que, sur les séances où j'avais des portions plates, j'allais plus vite dans les successions côte+descente que sur le plat. C'est aussi, certainement, la raison pour laquelle je me languissais en fin de marathon, et pour laquelle j'ai escaladé cette première côte avec un si bel appétit ...

J'ai donc pris la tête des opérations autour du 49<sup>ème</sup> kilomètre, pratiquement au même endroit qu'en 2016. Mais à la différence de 2016, je voulais, cette fois, soigner mon chrono, et tâcher de passer sous les 7h15. Il ne fallait pas s'endormir ...

Ce que je ne vous ai pas dit, c'est que, alors que mes accompagnateurs à vélo avaient pris un peu de retard dans l'ascension, l'une d'eux, Chloé, avait trouvé le moyen de me dépasser sans se fatiguer : elle avait reconnu les motards qui, en 2016, l'avaient tractée dans cette côte après un incident mécanique, et, pour rigoler, ils ont décidé de refaire le coup cette année. Ils m'ont donc dépassé en riant et en me narguant dans la côte, et Chloé s'était ensuite arrêtée au sommet pour m'attendre. C'est donc en sa compagnie (et avec Philippe, ce cycliste qui m'avait fait la conversation pendant l'ascension) que j'ai basculé dans la descente, et que je suis passé devant le photographe officiel à la borne du 50<sup>ème</sup> kilomètre. J'ai regardé ma montre en passant devant la borne : elle indiquait 3 h 30 min 17 s. Mazette ! J'étais parti sur les bases de 7h aux 100 km ! Vu le reste du programme de la journée, j'aurais sans doute du mal à accrocher les 7h, on s'en doute, mais en tout cas je pouvais rester confiant pour mon objectif de 7h15.

Dans la descente, un gros drone nous a survolés (une sorte de petit hélicoptère, avec une seule hélice ; plus tôt dans la journée, un peu avant le 35<sup>ème</sup> km je crois, nous avions déjà croisé un drone, mais plus petit, à quatre hélices, piloté par un couple qui se trouvait à la sortie d'un virage). Je tâchais de descendre rapidement, en utilisant cette technique de « descente à l'africaine » que m'avait enseignée mon copain de club Didier Tailhades, et qui consiste à balancer les deux bras du même côté du torse, plutôt que de les garder dans deux plans parallèles de part et d'autre (voir ici pour une description plus détaillée, et ici pour un enregistrement vidéo). Mon allure oscillait entre 15 et 16 km/h, j'étais déjà tout entier tourné vers l'avant, vers le chrono que je signerais à l'arrivée, et j'étais presque en train d'oublier les concurrents qui me poursuivaient. Quelques cyclistes, dont Sylvie, m'ont rejoints pendant la descente ; Sylvie regrettait à haute voix de s'être arrêtée au pied de la côte pour enfiler son couvre-selle en gel, elle avait eu de la peine à rattraper son retard. Chloé, qui avait bénéficié de l'aide de ces motards, ne se plaignait pas de la difficulté de la côte 😊 Quant à Jean-François, c'était un peu inquiétant, il ne nous avait pas encore rattrapés.



**Dans la fin de la descente de la côte du Viaduc à l'aller (autour du km 53).** Sur la gauche de la photo : Philippe (en rouge) et Sylvie (en bleu) (crédit photo : Stéphane David).

## Mauvais karma

En bas de la descente, une petite surprise, et une non-surprise, nous attendaient. La non-surprise, c'est que, comme chaque année depuis toujours (en tout cas, « toujours » à mon échelle : depuis au moins 2010, ma première participation), un couple de personnes âgées se trouvait au bord de la route, sous son parasol, avec le journal sur les genoux pour identifier les coureurs à leurs numéros de dossard. Ce couple charmant, silencieux et appliqué, nous fait le plaisir chaque année d'ouvrir ses chaises pliantes et son parasol au même endroit, pour nous regarder passer. Non, la surprise, c'est que, juste avant l'entrée dans St-Georges, quelques gendarmes barraient la route, et ils interdisaient le passage à tous les cyclistes qui n'étaient pas des accompagnateurs officiels (c'est à dire : tous les cyclistes qui ne portaient pas de dossard officiel de suiveur). Dans notre équipage, c'était Jean-François l'accompagnateur officiel, mais il avait dû avoir été retardé par un incident, il n'était pas encore rentré sur nous. Au moins, moi, j'ai pu passer sans encombres, mais Chloé, Sylvie, Patrick, et ces quelques cyclistes qui nous avaient rejoints, ont été sommés de s'arrêter. Il se trouve que, le matin dans le camping, mon ami Christophe (qui courait cette année sans accompagnateur) avait eu le réflexe salutaire de donner son dossard de suiveur à Chloé, en lui disant « Tiens, prends-le sur toi, ça peut toujours servir ! ». Chloé l'avait fourré dans les laçages de son sac à dos, de façon à le garder visible, mais seulement quand on la regardait de dos. Aux gendarmes qui prétendaient l'arrêter, elle a donc lancé : « J'ai un dossard ! Il est dans mon dos ! » et elle s'est faufilée entre eux sans se donner la peine de s'arrêter. Si elle n'est pas passée trop vite, ils ont peut-être eu une chance d'apercevoir le fameux dossard, mais de toute façon, elle était à vélo et eux à pied, il est probable qu'ils n'aient guère eu d'autre choix que de la croire ... Patrick, lui, a expliqué qu'il allait retrouver sa famille à la salle polyvalente de St-Georges, où se trouve le ravitaillement (ce qui était factuellement vrai ; ce qu'il n'avait pas précisé, c'est qu'après avoir fait la bise à sa famille, il allait reprendre la route pour me rattraper ...). Quant à Sylvie, la moins roublarde de tous, elle a simplement expliqué qu'elle voulait me suivre, et une gendarde lui a répondu qu'elle y était autorisée, mais à condition de traverser le village de St-Georges en marchant, le vélo à la main (?), puis en prenant la côte de St-Rome-sur-Tarn à la sortie du village (au lieu de poursuivre dans la vallée comme nous), puis en nous rattrapant à Tiergues. Sylvie a dit oui pour tout, elle a commencé à marcher en tenant son vélo à la main, puis dès qu'elle a été hors de vue, elle l'a enfourché pour nous rattraper sans s'embêter à suivre cette déviation compliquée dont elle ne s'était pas donné la peine de retenir les détails 😊

C'est à la sortie de St-Georges que commence ce long faux-plat montant, tellement difficile pour

le mental, qui commence vers le 54<sup>ème</sup> kilomètre pour se terminer, à l'entrée de St-Rome, au 60<sup>ème</sup>. Tous les coureurs tombent d'accord là-dessus : pour des raisons mystérieuses (le vent, souvent défavorable à cet endroit ? l'effort que coûte la progression du coureur malgré l'apparente absence de dénivelé — puisque la visibilité n'est jamais très longue et ne permet pas de se rassurer en voyant que la route monte ?), cette demi-douzaine de kilomètres est sans doute la plus éprouvante de toutes. C'est là, en l'espace de quelques kilomètres, que j'ai soudain senti le poids des efforts que j'avais consentis depuis le départ : mes jambes se sont alourdies, mon allure a chuté, plus rien n'allait ... Je vois, à mon enregistrement GPS de la course, que j'ai couvert le 55<sup>ème</sup> km en 4 min 38, le 56<sup>ème</sup> en 4 min 36, le 57<sup>ème</sup> en 4 min 43, le 58<sup>ème</sup> en 4 min 59, le 59<sup>ème</sup> en 5 min 02, et le 60<sup>ème</sup> en 4 min 47 ... N'en jetez plus ! Après le début de fatigue en fin de marathon, une ascension de la côte du Viaduc probablement trop rapide, puis une descente où j'avais continué à pousser, je prenais subitement un gros retour de flamme. Je me plaignais auprès de Sylvie, Chloé et Patrick, parfois même je courais en posant les poings sur les hanches (signe d'une très grande fatigue ; habituellement, quand ça m'arrive en course, c'est en toute fin de 100-bornes, ou dans les côtes les plus raides) ... Je me contraignais à beaucoup boire, pour faire passer la défaillance, mais mon estomac commençait à être lourd, même la boisson commençait à m'éceurter ...

Puisque leur coureur ne semblait pas être d'humeur à discuter, Sylvie et Chloé bavardaient gentiment entre elles. Chloé s'apprête à courir, les 20 et 21 octobre prochains, le championnat de France de course de 24h, à Albi. En prévision, elle demandait à Sylvie la recette de ses barres de céréales faites-maison. Je les entendais comparer les bienfaits relatifs de la féculle de pomme de terre, du manioc, et autres ingrédients dont la simple évocation suffisait à réveiller ma nausée ... Mais je ne voulais surtout pas qu'elles arrêtent de parler entre elles : comme souvent (je me souviens en avoir parlé en 2013), quand je traverse un trou d'air, je n'ai pas du tout envie de participer à la discussion, mais j'apprécie énormément d'entendre des amis discuter entre eux autour de moi. Ça me rappelle en permanence leur présence rassurante, ça me fait un peu oublier mes douleurs, ça me permet, un tout petit peu, d'entrer dans leurs personnalités, de me sentir à leur place, en anticipant ce qu'ils vont dire ou en réagissant comme eux à ce qu'ils entendent ... et par conséquent, de me dissocier de mon propre corps qui, lui, ne fait que se plaindre ... Je me suis donc bien gardé de leur demander d'arrêter de parler de féculle de manioc et de fruits secs, tout désagréables que ces notions puissent être à mes oreilles à ce moment-là.

C'est vers la fin du faux-plat que nous avons eu le soulagement de retrouver Jean-François. Il est revenu de l'arrière, livide, très silencieux, et a repris sa place parmi Sylvie, Chloé et Patrick. Il nous a expliqué avoir eu un gros coup de bambou pendant la côte du Viaduc, qu'il avait montée très lentement, et il avait mis beaucoup de temps à nous rejoindre, ensuite, dans la plaine. Je l'ai regardé, et, à son teint blafard, j'ai compris qu'il était en pleine hypoglycémie. J'aurais dû m'en douter ! Jean-François est tellement altruiste, tellement soucieux d'aider, qu'il fait passer en priorité tout ce qui concerne les autres, et il néglige tout ce qui peut le concerner, lui. Il avait passé des heures à m'alimenter et à m'abreuver, mais il n'avait, lui, rien avalé depuis le petit-déjeuner qu'il avait pris à 7h du matin ... Je me suis souvenu avoir dû insister, à Belvès cette année, pour qu'il se couvre la tête avec une casquette — malgré le soleil qui cognait, il ne voulait pas porter la casquette que j'avais prévue pour lui, il préférait la garder disponible dans le panier de son vélo, pour l'éventualité très hypothétique où j'aurais besoin d'une casquette de plus que celle que j'avais prise pour moi ! La grosse défaillance qu'il nous décrivait, l'expression et le teint de son visage, me semblaient démontrer sans ambiguïté qu'il était juste en train de faire une grosse fringale. Je lui ai dit que le panier de son vélo regorgeait de gels sucrés en tout genre, qu'il transportait des bidons de boisson énergétique, que toutes ces choses lui étaient autant destinées qu'à moi, et qu'il fallait tout de suite qu'il mange et boive sucré. Il m'a répondu « Oui, oui ! », mais sans lâcher son guidon, sans rien attraper à manger. J'ai ajouté : « Ben vas-y ! Mange ! » ; « Oui oui, je vais le faire ! » ; « Non, mais fais-le tout de suite ! ». Je crois que, pour me faire plaisir, il a attrapé un petit truc dans le panier, qu'il a avalé parce qu'il savait que je le regardais ... Ça, c'est du Jean-François tout craché ! Malgré son énorme coup de fringale, il fallait que je le force à manger, parce qu'il se sentait coupable de me priver de l'un des 30 gels qu'il portait dans son panier (auxquels s'ajoutaient naturellement ceux que transportaient Sylvie et Chloé) ...

Avec le recul, je comprends maintenant un peu mieux pourquoi, aussi, il rechignait tant à manger :

pour lui, il était devenu clair qu'il ne pourrait pas nous accompagner sur la fin de la course, il allait devoir faire demi-tour avant d'attaquer la côte de Tiergues, et, se sentant probablement inutile, il ne voyait peut-être pas l'intérêt de se ravitailler : il était de toute façon trop tard. Bien entendu, se ravitailler davantage, ça lui aurait au moins permis de retrouver un peu de confort, de se sentir mieux, mais évidemment, Jean-François ne fait pas de son confort personnel la première priorité ... Il avait remarqué que Chloé se plaignait de ce que le plus petit braquet de son vélo ne soit pas encore assez petit. Ce vélo, c'est moi qui lui avais prêté pour la journée, c'est le vélo que j'avais déjà prêté à Jean-François en avril pour les 100 km de Belvès. À l'époque, le petit plateau était un 42-dents, et je crois que le plus grand pignon fait 18 ou 20 dents. Jean-François s'était escrimé à tirer ce braquet dans toutes les côtes, au point que c'était devenu une blague entre nous : il fallait que je monte un plateau plus petit pour la prochaine fois ... C'est donc ce que j'avais fait pour Millau, je venais de faire remplacer ce 42-dents par un 38-dents, mais apparemment c'était encore un peu juste, et Chloé n'aurait pas refusé un vélo avec un plus petit braquet. Jean-François a donc proposé d'échanger leurs deux vélos : il allait lui donner son VTT (dont le petit braquet était, pour le coup, vraiment petit), et récupérer mon vélo au braquet trop grand. En recombinant les paires cyclistesvélos, il voulait que la cycliste la plus performante soit équipée du vélo le plus performant, et à lui, qui n'allait pas pouvoir nous accompagner plus longtemps, il réservait le vélo le moins facile. Ils se sont donc arrêtés sur le bord de la route pour procéder à l'échange, et régler la hauteur de la selle du VTT. Chloé allait nous rattraper un peu plus loin, tandis que Jean-François allait, avec les forces qui lui restaient, rentrer à Millau avec mon vélo. Il aurait pu rentrer dans la voiture d'un ami qui se trouvait à St-Rome, en mettant le vélo dans la voiture, sauf que (je l'ai su plus tard), quand ils ont cherché à démonter les roues pour faire entrer le vélo, ils n'y sont pas arrivés (mon vélo a un système antivol un peu spécial sur les roues, il y a un truc pour les démonter — et dans son état hypoglycémique, Jean-François ne s'est pas souvenu du truc, que je lui avais montré trop rapidement, en avril à Belvès). Il a donc dû faire tout le trajet du retour à vélo, côte du Viaduc comprise ...

Clin d'œil cynique du destin : l'endroit où Jean-François a posé pied à terre, pour échanger son vélo avec celui de Chloé et nous laisser partir sans lui, est le même que celui où, sur les 100 km de Millau 2008, il avait dû abandonner alors qu'il était à la lutte pour la victoire. Il s'est également aperçu que l'endroit où il a chuté à vélo cette année était celui où avait été prise la photo, en 2001, qui avait fait la une du *Midi Libre* pour annoncer sa victoire. Comme dans ces pseudo-théories fumeuses qu'on peut trouver sur Internet, où des illuminés vous expliquent que certains endroits sur Terre sont des sources de force tellurique aux propriétés surnaturelles, il faut croire que, pour Jean-François, ces deux endroits précis sont des aimants à événements extraordinaires ...

Jean-François avait donné beaucoup de sa personne pour m'aider autant que possible. Mais hélas, son sacrifice ne suffirait peut-être même pas : j'étais bien pessimiste sur la suite des événements quand nous sommes enfin entrés dans St-Rome, après ces 6 km qui avaient anéanti toutes ces belles sensations, toute cette belle confiance que j'affichais au 50<sup>ème</sup> kilomètre ... Ma famille était venue nous applaudir dans le village, c'était la première fois que je les revoyais depuis le marathon — et c'était la première fois qu'ils me voyaient depuis que j'avais pris la tête de la course. Mais je ne voulais pas leur laisser de faux espoirs, il fallait, en passant devant eux, que je leur dise que je ne me sentais pas bien du tout, pour qu'ils ne soient pas déçus si les choses tournaient mal. Pour ne rien arranger, alors que nous étions en train de traverser le village, Sylvie m'a dit : « Écoute, ne t'affole pas, mais le deuxième est en train de revenir ... ». Ay caramba ! Le deuxième ! Je l'avais presque oublié, celui-là ! C'est sûr qu'à force de me traîner à 4 min 50 / km, il n'aurait pas fallu espérer le garder à distance ... Sur le moment d'ailleurs, je n'avais aucune idée de qui ça pouvait être, le deuxième — sauf que, quelques secondes après que Sylvie m'ait averti, nous avons été dépassés par un cycliste en qui j'ai reconnu Patrick Ruiz, l'accompagnateur à vélo de Cédric (et, accessoirement, coureur de 24h de niveau national) : Patrick allait chercher de l'eau à la table de ravitaillement de St-Rome. Si l'accompagnateur nous dépassait, c'est qu'effectivement le coureur ne devait pas être loin ...

Nous arrivions à la hauteur de ma famille : sur la photo qu'a prise Chu-Fan à ce moment-là, on distingue effectivement Cédric, une dizaine de mètres derrière moi, et son accompagnateur Patrick au ravitaillement :



**Dans la traversée de St-Rome, rien ne va plus ...** Mes jambes sont lourdes, je n'avance plus, Cédric (en bleu) est en train de me rattraper, tandis que son accompagnateur Patrick (en vert) nous a déjà dépassés et est en train de se désaltérer au ravitaillement. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Dans la petite chicane au milieu du bourg de St-Rome, j'ai reconnu, garée sur la droite de la route, la voiture rouge « Radio Totem » de Stéphane David. Stéphane en était sorti, mais j'ai vu, assis à la place du passager, Jérôme Andrieu, qui avait abandonné, et s'était visiblement fait amener à St-Rome par Stéphane. Fabien a également abandonné après la côte du Viaduc : sale journée pour ces deux grands coureurs ...

## Poker fesses

Je commence à avoir une petite expérience en matière de 100-bornes : quand, à ce moment de la course, un coureur en rattrape un autre, en général, c'est irréversible. Après la mi-course, chacun fait de son mieux, et si un coureur se fait dépasser, c'est qu'il est moins fort que son adversaire, et la différence ne fait plus que s'accentuer ensuite. Je n'avais connu qu'un seul contre-exemple à cette règle toute simple, c'était en 2014, quand Mickaël Jeanne, après un départ très rapide, avait beaucoup faibli, au point que je l'avais dépassé au 80<sup>ème</sup> kilomètre — mais il avait su trouver les ressources pour revenir sur moi, me re-dépasser, puis, après que je l'eus rattrapé à nouveau au 95<sup>ème</sup> kilomètre, sortir vainqueur d'un duel d'une intensité que j'aurais crue impossible à ce stade de la course ...

Tout le monde n'a pas la même résistance à la douleur que Mickaël, et je n'avais jamais vu d'autre contre-exemple, en treize 100-bornes. Je ne me faisais donc plus d'illusion sur ce qui m'attendait : quand Cédric m'a rejoint (il s'est mis à ma gauche), à la sortie du bourg de St-Rome, j'ai vu les photographes mitrailler la scène, et je les comprenais bien. Ils étaient en train d'assister au tournant de la course ...

Quand il est arrivé à ma hauteur, je l'ai encouragé : « Allez, Cédric, c'est dur pour tout le monde ! », et je m'attendais à ce qu'il me décroche insensiblement. Le 100-km est habituellement une course par élimination : dans le groupe de tête, personne n'accélère, ce sont juste les défaillances des uns et des autres qui amaigrissent le groupe — le dernier à défaillir sera le vainqueur. Ici, Cédric allait continuer sa chevauchée fantastique, et j'allais progressivement le perdre de vue, et ne le retrouver qu'à Millau après la course.

C'est l'état d'esprit dans lequel je me trouvais à ce moment précis. Cédric et moi avons couru côte à côte pendant quelques dizaines de mètres, et nous sommes arrivés sur la rampe qui marque le début de la côte de Tiergues. C'est alors que s'est produit un événement extraordinaire, qui allait décider de toute la suite de la course ...

Je vous ai déjà dit que mes amis Philippe et Florence (des amis de Montpellier ; Philippe fait partie, comme moi, du groupe entraîné par Jean-François) avaient fait la route pour venir assister à la course. Après avoir quitté Millau, ils avaient choisi de se positionner ici, au début de la rampe qui amorce la côte de Tiergues. Par un hasard incroyable, c'était justement à cet endroit précis que je les avais vus pour la première fois de ma vie, en 2010, à mon premier 100-bornes : je venais d'y rattraper un coureur qui portait un t-shirt où était écrit « Un kilomètre, c'est rien. Cent kilomètres, c'est cent fois rien ! ». Nous avions attaqué l'ascension de cette rampe côte à côte, et sur le bord de la route se trouvait un groupe d'une demi-douzaine de personnes, qui l'encourageaient par de sonores « Allez Jean-François ! », au point que je m'étais tourné vers ce coureur, et que je lui avais demandé, dans un sourire : « Tu habites ici ? ». Il m'avait répondu, en souriant aussi, par la négative. Eh bien ce coureur, c'était Jean-François Banck, qui allait devenir mon coach un an plus tard, et qui m'accompagnait à vélo cette année (jusqu'au sacrifice, comme on l'a vu ...). Et ce groupe de supporters, ils allaient devenir mes amis quand j'ai commencé à m'entraîner sous les ordres de Jean-François. Philippe et Florence faisaient partie de ce groupe, et je m'amuse de constater que, ce jour-là, à cette minute-là, je rencontrais pour la première fois de ma vie, plusieurs personnes qui allaient devenir des amis proches, et jouer un rôle important dans mon existence sportive ...

Quand, donc, accompagné de Cédric qui s'apprêtait à me ravir la première place, j'ai reconnu Philippe et Florence à l'endroit où je les avais vus pour la première fois huit ans plus tôt, quand j'ai entendu la voix de Philippe me crier « Vas-y Hervé, accélère ! Tu peux le faire ! », j'ai senti qu'il fallait que j'aille au-delà de ma douleur, et que j'accélère, comme me le demandait mon ami (d'ailleurs, quelques secondes plus tard, c'est Sylvie, qui était juste derrière moi à vélo, qui allait ajouter un argument : « Vas-y Hervé, tu arrives dans la côte, c'est ton point fort, ça, les côtes ! »). Il se trouve que Philippe a pris une photo à cet instant très précis, au moment où je sens cette vision de 2010 entrer en résonnance avec celle que j'avais sous mes yeux, là, en 2018 ; au moment où je regarde mon ami qui me dit d'accélérer, justement quand la course est en train de basculer. Une accélération de ma part, alors que j'étais déjà à bout de forces ? Oui, justement, c'est parce que je pense être à bout de forces qu'il est important d'accélérer maintenant. Je me suis entraîné à ça tout l'été, et là, le moment est venu. Philippe a donc pris une photo dans cette seconde où, dans ma tête, se bousculaient toutes ces idées, qu'il avait provoquées en se tenant là à cet endroit précis, et en me disant d'accélérer à ce moment précis ...



**Cédric me rejoint alors que nous sortons de St-Rome.** Chloé et Patrick venaient de prendre un peu d'avance, pour aller se pré-positionner plus haut dans la côte. (crédit photo : Philippe Combes)



**L'instant décisif, saisi par Philippe au moment où nous abordons la côte de Tiergues.**  
À l'allure générale des deux coureurs, on ne croirait pas que c'est Cédric qui vient de me rattraper  
(crédit photo : Philippe Combes).



**Jérôme Chiotti passe au même endroit (5 min 15 derrière nous d'après l'horodatage des photos).** (crédit photo : Philippe Combes)



**Zoom sur la deuxième photo (« l'instant décisif ») : le regard que je lance à Philippe à ce moment-là témoigne du bouleversement qui est en train de se produire dans ma tête.**  
(crédit photo : Philippe Combes)

C'est étonnant à quel point cette photo s'accorde mal avec mon souvenir de ce moment : je pensais être à bout de forces, et, quand je m'étais tourné vers Cédric pour l'encourager, il m'avait semblé frais et décontracté. Il m'avait fait forte impression, pour tout vous dire. Et c'est surprenant à quel point, sur cette photo de Philippe, Cédric a l'air marqué, soucieux, un peu courbé sous l'effort, alors que j'ai l'air d'être frais et serein. Il est probable que j'avais sous-estimé mon propre état de forme, comme la suite de la journée allait le démontrer ; mais j'ai du mal à m'expliquer m'être autant trompé sur l'état de forme de Cédric. Peut-être était-il vraiment frais et rayonnant quand il m'a rejoint, mais que les premiers mètres de la côte lui ont fait mal ? Peut-être étais-je dans un tel état de désespoir, à cause de mes mauvaises sensations musculaires, que j'avais eu tendance à noircir le tableau — et à m'imaginer que Cédric était fringant alors qu'il était déjà au maximum ?...

Le fait est que, malgré mes douleurs, malgré ma certitude que Cédric m'était supérieur, j'ai quand même attaqué. En repensant à la façon dont la course s'était déroulée en 2014, je me suis dit « Je lui fais une Mickaël Jeanne ! » (Mickaël était perclus de crampes, il était souvent obligé de s'arrêter pour s'étirer, mais malgré ça il repartait chaque fois, il répondait à mes attaques, et pour finir, malgré toutes ses douleurs, c'est lui qui avait fini par me battre). C'est la première fois que je fais ça aussi tard dans un 100-bornes : des accélérations franches, on en voit parfois en début de course, mais là, au moins en ce qui me concernait, j'étais dans l'innovation totale. Je le faisais juste parce que Philippe me l'avait dit (il m'avait dit « Accélère ! Tu peux le faire ! » ; c'est mon ami, pourquoi me mentirait-il ? sans doute que je pouvais effectivement le faire ...). C'était suicidaire, j'étais en pleine défaillance depuis une demi-douzaine de kilomètres, ce n'était pas d'accélérer qui allait arranger les choses. Mais, perdu pour perdu, puisque de toute façon j'avais bien vu que Cédric m'avait rattrapé, et qu'il allait me décramponner petit à petit, autant, au moins, essayer quelque chose. Tomber les armes à la main ...

Cédric n'a pas essayé de suivre mon attaque. Mais je ne me suis pas retourné, j'ai fait l'ascension aussi vite que je le pouvais, puisque de toute façon c'était la seule chose qui me restait à faire si je ne voulais pas perdre. J'avais mal, forcément, mais finalement je réussissais à tenir cette belle allure à laquelle mon attaque m'avait porté. Malgré la pente, je vois maintenant sur mon enregistrement GPS que j'ai couvert le 61<sup>ème</sup> km en 4 min 20, le 62<sup>ème</sup> en 4 min 25, le 63<sup>ème</sup> en 4 min 30 puis le 64<sup>ème</sup> en 4 min 35. Je sentais bien que je me mettais dans le rouge, mais après tout, j'avais travaillé ce genre d'effort pendant tout l'été. Et puis, il faut bien le dire ... ce genre de douleur était quand même beaucoup plus agréable que celles que j'avais ressenties dans le faux-plat, quand plus rien n'allait. C'est amusant de constater que, malgré toute mon expérience des courses de 100 km, j'arrive encore à me découvrir des fausses défaillances, à me mentir au point de me convaincre que je suis au plus mal, alors qu'un simple exercice d'auto-persuasion suffit à me remettre sur les rails, et à me faire tolérer les douleurs que j'avais crues insupportables. Dans une certaine mesure, j'étais un peu en train de revivre le miracle des 100 km de Belvès 2016, où les encouragements suffisamment convaincants de Bernard Rossetti m'avaient fait basculer radicalement de la défaillance la plus complète, au triomphe le plus éclatant. Cette fois-ci, je ne ressentais pas la même euphorie (les circonstances n'étaient pas tout à fait les mêmes : j'étais en tête, et pas à la chasse derrière le leader, et puis, il me restait aujourd'hui 40 km à couvrir, presque un marathon : l'arrivée était suffisamment loin pour qu'une nouvelle défaillance puisse venir me faucher). En tout cas, l'élément déclencheur aura été très similaire : quelqu'un m'a convaincu que je pouvais accélérer, je l'ai fait, et j'ai pris conscience que cette personne avait raison — et que mes douleurs étaient beaucoup plus supportables si je me convainquais que je pouvais gagner la course.

Quelques hectomètres avant le sommet de la côte, la route fait deux magnifiques lacets, c'est peut-être mon endroit préféré, sur un parcours où il pourrait pourtant y en avoir beaucoup. Sur la portion de route entre les deux lacets, on court à rebours de la direction précédente, ce qui permet, en jetant un coup d'œil en contrebas, de se faire une idée des écarts sans avoir à se retourner. Jolie surprise ! J'avais creusé le trou, il y avait bien 200 ou 300 mètres entre nous. J'avais forcé pendant pratiquement deux kilomètres sans jamais me retourner, et je pouvais enfin mesurer le résultat de mes efforts : l'attaque avait porté, et l'allure générale de Cédric ne respirait pas la facilité. Il redevenait donc possible de gagner ... Pour ça, il fallait surtout que je maintienne mon effort, et que je dissimule ma propre faiblesse, pour ne pas lui redonner l'espoir de revenir vers moi. Si j'avais été, moi-même, si efficacement remis sur pied quand on m'avait fait prendre conscience que je pouvais gagner, le même

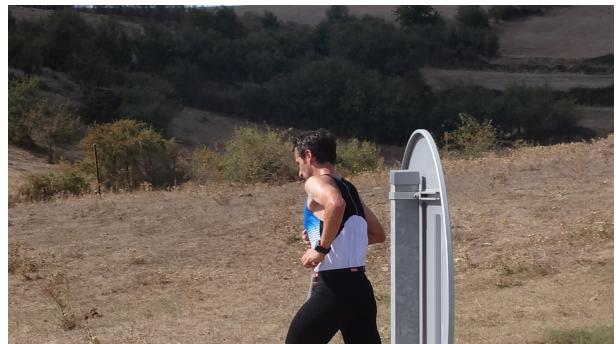
phénomène pouvait aussi redonner des forces à mon adversaire, si le moindre indice l'amenait à penser que je faiblissais. C'était un coup de poker, mais il fallait le jouer jusqu'au bout. Au moins, tant que j'étais devant, il ne pouvait pas voir mon visage marqué, mes grimaces de souffrance. S'il ne voyait que mon derrière, il ne pouvait pas voir ma faiblesse ...

C'est au sommet de la côte, au km 64, qu'on nous a donné le premier écart : j'avais pris 1 min 20 d'avance. Mais je n'étais pas rassuré par ce premier succès, il fallait que je poursuive mon effort pour rester dans cette dynamique favorable, et accumuler le plus possible d'avance. Je me suis donc lancé à corps perdu dans la descente, en poussant fort sur les appuis, en utilisant la technique de « descente à l'africaine », pour continuer à engranger de précieuses secondes.

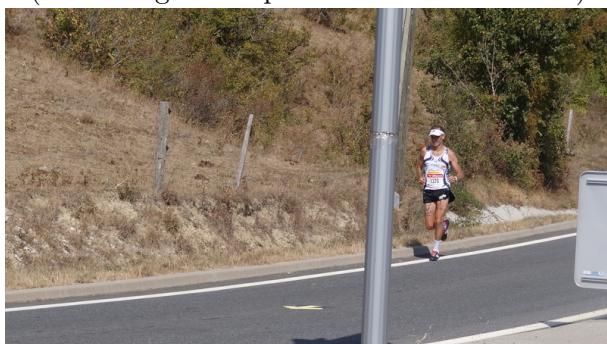
Ma famille se tenait au rond-point qui se trouve juste sous le ravitaillement du 65<sup>ème</sup> kilomètre. Quel changement par rapport à notre dernière rencontre, à St-Rome ! Ils m'avaient vu à l'agonie, ils me retrouvaient ragaillardi, lancé à pleine vitesse, avec environ deux minutes d'avance sur le coureur qu'ils avaient vu me rejoindre.



Moi  
(horodatage de la photo : 14 h 42 min 41 s)



Cédric Gazulla  
(horodatage de la photo : 14 h 44 min 55 s)



Jérôme Chiotti  
(horodatage de la photo : 14 h 49 min 48 s)



Gabriel Noutary  
(horodatage de la photo : 15 h 03 min 53 s)



Aurélien Connes  
(horodatage de la photo : 15 h 05 min 02 s)



Johnny Sage  
(horodatage de la photo : 15 h 05 min 28 s)

**Passage de la tête de course au rond-point du km 65,5.** (crédit photo : Bernard Seitz)

La longue descente m'a permis de maintenir une bonne allure pendant plusieurs kilomètres, je balançais les bras de part et d'autre « à l'africaine » pour prendre un maximum de vitesse. Je vois à présent, sur mon enregistrement GPS de la course, que ces kilomètres de descente ont été couverts en 4 min 06 à 4 min 19 chacun : rien d'ébouriffant, mais je sentais bien que ça me permettait au moins de maintenir Cédric à distance, je ne l'imaginais pas descendre encore plus vite.

Avec le coup de fringale de Jean-François, je craignais un peu de me trouver dépourvu de suiveur dans la difficile remontée de St-Affrique vers Tiergues, qui nous attendrait après le 71<sup>ème</sup> kilomètre. Pour épargner un peu les forces de Chloé, je lui ai demandé de ne pas nous accompagner jusqu'en bas, et de nous attendre sur le bord de la route, aux abords du 67<sup>ème</sup> kilomètre je crois. Il se trouve qu'à l'endroit que je lui ai désigné pour s'arrêter, le reporter de Radio Totem, Stéphane David, avait garé sa voiture pour faire un point sur la course en direct à l'antenne (nous avons retrouvé Stéphane tout au long de la journée, il prenait des écarts, nous encourageait, et tenait informés ses auditeurs de tous les développements de la course). Ce n'était pas prémedité, mais quand je me suis aperçu, en passant devant la voiture rouge arrêtée à l'endroit que j'indiquais à Chloé, que c'était celle de Stéphane, j'ai eu un peu moins de scrupules à abandonner mon amie pendant trois quarts d'heure, jusqu'à notre remontée de St-Affrique : au moins elle pourrait discuter avec lui.

Juste avant d'entrer dans St-Affrique, c'est à Sylvie que j'ai demandé de s'arrêter sur le bas-côté pour attendre que je fasse la petite boucle en ville. Cette petite boucle se termine par un joli petit raidillon, dans la rue du Lion d'Or : il n'est pas bien long, il ne fait pas trop de dégâts chez les coureurs, mais, d'expérience, il est difficile à négocier pour les suiveurs à vélo (la pente est vraiment raide). Quand j'ai demandé à Sylvie de s'arrêter pour attendre mon retour, elle n'a pas compris pourquoi je voulais me débarrasser d'elle 😊 Elle a insisté pour rester avec moi ; je ne voulais pas me lancer dans une longue explication sur le pourcentage de la pente, je lui ai juste re-demandé de s'arrêter, elle a re-insisté pour me suivre. Hmm, la négociation s'annonçait longue, et je ne voulais pas y laisser trop de souffle ... J'ai donc clôturé la discussion en lui disant : « Sylvie, je t'en supplie, attends-moi ici ! Vraiment ... ». Un peu surprise par ma supplication, elle a consenti à poser pied à terre, sans doute un peu frustrée de ne pas me suivre dans cette petite boucle — mais j'avais vraiment envie qu'elle reste à mon contact au moment où je ressortirais de St-Affrique : la côte serait très longue, il y aurait certainement de longues périodes où je serais privé d'accompagnateur à vélo, alors je cherchais des moyens de réduire la durée de ces périodes ...

C'est donc avec seulement Patrick à mes trousses que je suis entré dans la ville. Nous sommes passés au point de jonction où, 1,4 km plus tard, nous allions repasser en sortant de la petite boucle en ville : mes amis Philippe et Florence s'y trouvaient, ils m'encourageaient avec véhémence. C'était l'encouragement de Philippe, à la sortie de St-Rome, qui avait déclenché mon attaque, et là, une dizaine de kilomètres plus loin, il avait l'occasion de mesurer l'effet de ses talents de meneur d'homme ... Il y avait beaucoup de monde dans les rues, les trottoirs et les terrasses de cafés étaient couverts d'une foule qui m'applaudissait avec ferveur — j'ai beaucoup apprécié ce premier kilomètre dans St-Affrique.



J'entre dans St-Affrique, accompagné de Patrick et de Sylvie qui vient d'accepter, sur ma prière, de poser pied à terre pour quelques minutes 😊. (crédit photo : Philippe Combes)

Ce que j'ai moins apprécié, c'est, dans le petit jardin public que la course traversait juste avant d'arriver devant la salle des sports où se tenait le pointage électronique du 71<sup>ème</sup> kilomètre, ce début de crampe dans mon adducteur droit. Enfin, je pense que c'était l'adducteur : j'ai la chance de ne jamais avoir de crampes, ni à l'entraînement, ni en compétition, et là, c'était une grande première, cette espèce de contracture dans le muscle qui courait sur la face interne de ma cuisse droite. Après coup, en parlant avec Dominique Herzet, on est venus à se dire que c'était peut-être la longue descente (7 km, quand même) « à l'africaine », qui faisait pivoter le bassin à chaque foulée, qui était peut-être à l'origine de cette nouveauté physiologique dont je me serais bien passé. Peut-être que les adducteurs (ou en tout cas, le muscle que je sentais à cet endroit) devaient travailler pour retenir le bassin à chaque rotation, et que je ne les avais jamais sollicités sur une aussi longue descente à l'entraînement ...

Une crampe qui se déclarait au 71<sup>ème</sup> kilomètre : voilà qui n'annonçait rien de bon pour le retour vers Millau ... Je me souvenais de récits de coureurs, où il était question de crampes violentes qui les avaient foudroyés sur place, raidissant leurs jambes, les empêchant pratiquement de mettre un pied devant l'autre même en marchant ... Si la crampe se déclarait vraiment pendant les 29 kilomètres qui restaient, ce ne sont pas les malheureuses dizaines de secondes que j'avais péniblement grappillées à Cédric qui sauveraient ma victoire ... Après avoir temporairement repris un peu de confiance dans la descente (on nous avait annoncé deux minutes d'avance pendant que je descendais : visiblement, je prenais du temps à Cédric aussi bien en montée qu'en descente), cette nouvelle inquiétude est venue me rappeler toute la précarité de cette victoire dont je rêvais. J'étais condamné à courir vite pour éviter le retour de Cédric, mais courir trop vite m'exposait à risquer la crampe qui me ferait perdre de longues minutes en étirements sur le bord de la route ...

D'après le pointage électronique, je suis passé au 71<sup>ème</sup> kilomètre en 5 h 05 min 28 s (Cédric allait y passer 2 min 21 plus tard, Jérôme, 8 min 22 après moi, Gabriel, 21 min 54 après moi, et Aurélien, 24 min 08 après moi). Il y avait, un mètre après le tapis de détection électronique, une table de ravitaillement où se trouvaient quelques gobelets d'eau : parfait ! J'ai saisi un gobelet et, pendant que je le buvais (lentement : l'eau était glacée), j'ai étendu ma jambe droite à l'horizontale et posé mon pied droit sur la table (en faisant attention à ne pas renverser de gobelet), de manière à étirer cet adducteur qui m'avait signifié son intention de perturber ma fin de course. J'ai demandé à ce qu'on re-remplisse le gobelet, et bu une deuxième fois. En tout, j'ai dû rester arrêté une quinzaine de secondes, ce n'était pas ça qui allait faire passer le début de crampe. Quand j'ai reposé mon pied au sol, l'adducteur était toujours aussi douloureux, et c'est avec une crainte bien réelle que je suis reparti en courant.

## Tais-toi et monte

L'hypothèse de Dominique est probablement juste : ce sont sans doute les descentes qui m'ont causé ce problème, puisque, quand la route montait (et, par bonheur, elle s'apprêtait à monter pendant 7 km ; enfin, dans cet état de fatigue, le « par bonheur » est à nuancer, mais bon, vous voyez ce que je veux dire), mes adducteurs m'ont fichu la paix.

Nous sommes donc ressortis de la ville par ce petit raidillon de la rue du Lion d'Or, au sommet duquel j'entendais la voix de Philippe m'encourager avec bonne humeur. Je l'ai longtemps cherché des yeux, je reconnaissais distinctement sa voix, mais, dans le contraste entre l'ombre de cette ruelle étroite et la lumière éclatante au-dehors, je n'arrivais pas à le voir. En arrivant en haut de la pente, j'ai finalement reconnu Florence à gauche de la route et Philippe à droite, je leur ai adressé un sourire et même envoyé un petit bisou : après tout, ils avaient été les catalyseurs de cet étonnant retournement de situation du 61<sup>ème</sup> kilomètre ...



**Dans le raidillon de la rue du Lion d'Or, un sourire à Florence ...** (crédit photo : Philippe Combes)



**... et un bisou à Philippe (sous le regard pensif d'un riverain).** Horodatage de la photo : 15 h 10 min 03 s (crédit photo : Philippe Combes)



**Passage de Cédric au même endroit (horodatage de la photo : 15 h 12 min 20 s).** (crédit photo : Philippe Combes)

J'ai retrouvé Sylvie au carrefour, pour ressortir de St-Affrique. Nous avons croisé Jérôme Chiotti, décidément toujours aussi souriant : nous nous sommes encouragés mutuellement. Après que nous soyons sortis de l'agglomération, j'ai demandé un peu d'eau à Sylvie. Elle m'a tendu une petite bouteille en me disant : « Ça va te plaire ! Elle est fraîche ! ». J'ai répondu du tac au tac : « Ah, alors ça ne va pas me plaire : je n'aime pas l'eau fraîche ! » (je préfère boire à température ambiante). À quoi Sylvie a répondu à nouveau, probablement soucieuse de me faire boire malgré mes caprices : « Non, mais en fait elle n'est pas fraîche ... » ; « Ben alors, elle est fraîche, ou elle est pas fraîche ? ». J'ai saisi la bouteille, bu quelques gorgées, et rendu mon verdict : « Ah, oui, elle est fraîche ... ». Les cyclistes qui s'étaient joints à nous ont souri de notre petit dialogue de vieux couple ... Un peu plus tard, Sylvie a perdu le contact, mais heureusement, plusieurs de ces cyclistes sont restés avec moi, et ils ont pu me dépanner de quelques gorgées d'eau dans l'intervalle qui me séparait de Chloé. Grâces leur soient rendues ! Notamment à ce cycliste qui portait moustache et bouc, et dont le dérailleur était mal réglé (déjà pendant le marathon, aux moments où ce cycliste était à côté de moi j'avais assisté à quelques sauts de chaînes quand il forçait ; là, dans les premiers kilomètres de la côte de Tiergues, qui sont aussi les plus raides, sa chaîne craquait, sautait, avec une fréquence qui aurait énervé le dalaï-lama s'il avait été à sa place). Ce cycliste m'a plusieurs fois tendu son bidon pendant que j'étais isolé, j'ai voulu lui rendre service en lui suggérant de jouer sur les réglages de la molette de tension du câble de dérailleur, mais dans la difficulté de la côte, il avait déjà fort à faire avec son guidon, ses pédales, et ce coureur inconnu qui lui réclamait à boire 😊

Ces quelques kilomètres ont été très éprouvants : j'étais à bout de forces, mes cuisses n'étaient plus en mesure de tenir l'effort que je voulais exiger d'elles. Très souvent, je mettais mes poings sur les hanches, j'étais au maximum de mes possibilités, alors que ma montre GPS m'indiquait des allures pitoyables ... À cet endroit-là, où le public était très rare, et où nous ne croisions pas de coureurs dans l'autre sens, je pouvais me permettre de grimacer, d'extérioriser ma souffrance. Mais j'avais encore le fond de lucidité qui me faisait comprendre (ou, au moins : sentir) que, en présence de témoins, il faudrait feindre la facilité, sourire et balancer mes bras au lieu de planter mes poings sur les hanches. La raison en était simple : si des témoins voyaient que j'étais en train de craquer, ils pourraient le dire à Cédric quand il passerait devant eux, et cette information pourrait lui donner l'envie d'accélérer. S'il accélérerait, il me reprendrait du temps (moi, je n'étais plus en mesure de faire davantage que ce que je faisais déjà difficilement). Et s'il me reprenait du temps, il pouvait aussi se convaincre, comme moi 15 km plus tôt, que la victoire lui était due, et qu'il fallait juste qu'il accélère pour la cueillir ...

C'est pourquoi, après que nous ayons récupéré Chloé (Sylvie était aussi revenue au contact, à la faveur des pentes plus douces sur la deuxième moitié de l'ascension), quand nous avons commencé à croiser plus fréquemment les coureurs qui nous suivaient, quand le public s'est fait plus nombreux, j'ai fait de gros efforts pour donner l'illusion que tout allait bien de mon côté. Il faut croire que ça a bien marché, puisqu'après la course, ils ont été nombreux à venir me dire à quel point ils avaient été impressionnés par ma fraîcheur dans cette côte (?!? hein ? fraîcheur ??! quelle fraîcheur ???).

Je buvais très fréquemment, mais toute cette boisson sucrée commençait à me confire l'intérieur de la bouche, ça en devenait désagréable. C'est à partir de ce moment que, de plus en plus souvent, j'ai réclamé de l'eau plutôt que de la boisson énergétique (c'est la première fois que ça m'arrive : d'habitude, même quand il fait très chaud, je préfère rester sur la boisson énergétique jusqu'à la fin de la course). Heureusement, ma famille nous attendait au rond-point où nous l'avions vue, au km 65,5 à l'aller (ce serait le km 77 au retour). Chloé a pris un peu d'avance pour aller échanger, auprès d'eux, quelques bidons vides contre des pleins.



**Chloé reçoit de ma mère quelques bidons pleins d'eau et de boisson énergétique.** Derrière elle, la voiture de Stéphane David, de Radio Totem, et derrière la voiture, ce cycliste charitable au dérailleur récalcitrant. Je suis au fond, suivi par les autres cyclistes. (crédit photo : Chu-Fan Mo).



**Oui oui, je sais : sur cette photo, on dirait que je marche.** Pourtant je vous assure que je courais (probablement guère plus vite que si je marchais, mais je courais) — voyez à quel point j'étais fringant quand je ne cherchais pas à faire illusion ... (crédit photo : Chu-Fan Mo)



**Après ravitaillement auprès de ma mère.** Je suis cuit et archi-cuit, mais mon rictus de douleur ressemble à un sourire (horodatage de la photo : 15 h 36 min 49 s) ... (crédit photo : Bernard Seitz)



**Passage de Cédric (presque) au même endroit (une photo de moi par mon père à cet endroit précis est horodatée à 15 h 36 min 35 s) (horodatage de la photo : 15 h 39 min 34 s).** (crédit photo : Bernard Seitz)

Non seulement la pente s'adoucissait un peu, non seulement Chloé pouvait refaire le stock de boisson, non seulement l'écart continuait de se creuser (je crois qu'on nous a annoncé 2 min 30 d'avance, à un moment de l'ascension), mais en plus, en approchant du sommet, nous commençons à croiser de plus en plus de coureurs dans le sens opposé. Et quel bonheur, à chaque fois, d'encourager les copains, de leur taper dans la main au passage, d'échanger ces regards où transite, en une fraction de seconde, toute la compréhension, toute la sympathie (au sens littéral : partager leur souffrance, physique ici), que peuvent éprouver des gens qui courrent sous le soleil depuis cinq heures et demie ... Gabriel se trouvait en 4<sup>ème</sup> position, il avait l'air solide ; il avait certes un gros retard sur Jérôme, mais il avait l'habitude de serrer les dents et de finir très fort sur le retour vers Millau. Un peu plus loin, c'est Aurélien Connes, le St-Affricain, qui avait fini 2<sup>ème</sup> en 2016, et qui améliore son chrono chaque année — 2018 n'a pas fait exception, il allait signer, en 7h50, son nouveau record sur la distance (il allait d'ailleurs dépasser Gabriel après St-Affrique, et prendre la 4<sup>ème</sup> place au classement final). Nous allions aussi croiser, parmi d'autres, Stéphane Ruel, ce bourrin qui enchaîne les ultra-marathons à la fréquence où d'autres enchaînent les 10 km ; Didier Subileau, avec qui j'avais couru le 1<sup>er</sup> kilomètre des 100 km de Belvès en avril ; Mickaël Jeanne, pour qui j'éprouve une sympathie toute particulière depuis notre course inoubliable de 2014 ; et mon pote Dominique Herzet, accompagné de sa femme Elisabeth, qui a salué notre passage au son du pouêt-pouêt de son petit klaxon à poire : j'étais non seulement heureux, mais aussi un peu soulagé, de les croiser à cet endroit. La préparation de Dominique avait été très perturbée cet été, il avait été malade juste avant la course, et dans les messages qu'il m'avait envoyés la dernière semaine, il envisageait ouvertement la possibilité d'abandonner, et commençait à imaginer prendre un vélo après son abandon, pour venir me rejoindre pour la fin de ma course ... Prendre le départ d'un 100-bornes avec ce genre d'idée en tête, c'est presqu'automatiquement, planifier son abandon à l'avance ! Pourtant il était bien là, au-delà du 65<sup>ème</sup> kilomètre — et s'il avait résisté aux 65 premiers kilomètres, il saurait résister aux 35 derniers. J'étais vraiment heureux de traverser la chaussée pour aller lui taper dans la main, et Sylvie, derrière moi, a noté que j'avais nettement accéléré après notre rencontre, comme si elle m'avait libéré d'un poids ...

Comme chaque année, ces quelques coureurs, la tête du classement de la course, n'étaient que les premiers d'une longue procession enthousiaste, des centaines de coureurs qui m'encourageaient par mon prénom, qui applaudissaient, nous lançaient des petites blagues, ou toutes sortes de compliments ... Ah, cet aller-retour entre Millau et St-Affrique, ces deux voies de coureurs qui se croisent et se sourient par-dessus la ligne pointillée, quel coup de génie ! Quel plaisir de passer ainsi en revue toute la cohorte de mes camarades 100-bornards ! De temps en temps, une tête connue (en haut de la côte de Tiergues, Jean-Claude Jubault, l'un de nos voisins de camping, avec qui nous avions sympathisé le matin) ; parfois, des couples ou des groupes d'amis qui couraient ensemble ; les meneurs d'allure, avec leurs ballons, derrière lesquels se pressaient des grappes compactes de coureurs ; ... Le flot des coureurs est, petit à petit, devenu ininterrompu, et c'est en commençant à croiser cette file continue de coureurs multicolores que nous avons atteint le sommet de la côte de Tiergues.

### *A thousand times I've seen this road*

La descente m'a fait du bien, j'ai pu relancer l'allure très efficacement, sans doute sous l'effet des encouragements de mes camarades coureurs : alors que la pente ne me paraît pas spécialement différente de celle de la descente de Tiergues vers St-Affrique, mon allure a, elle, été bien meilleure, alors que j'avais accumulé une quinzaine de kilomètres de fatigue en plus. Ces kilomètres de descente ont filé, tous, en 4 minutes environ. Je tâchais de pousser le plus fort possible sans déclencher de crampe. Mon adducteur droit s'est à nouveau raidi un peu, et le gauche l'a imité, mais sans jamais être pris d'une vraie crampe, et cette petite douleur restait tout à fait tolérable.

C'est dans le début de la descente que nous avons croisé une coureuse en maillot rose clair, qui m'a semblé être la première. J'en ai eu la confirmation après l'arrivée : cette coureuse, Emmie Gellé (lire ici son compte-rendu de course), avait couru en compagnie de Sophie Patarin (vice-championne de France 2017 de 100 km) pendant tout le marathon, et Sophie avait pris un peu d'avance au début de la deuxième boucle. Emmie était pratiquement revenue sur elle en haut de la côte du Viaduc, mais Sophie avait remis de l'écart dans la descente, puis dans le faux-plat entre St-Georges et St-Rome, avant de subir un gros coup de moins-bien en fin de faux-plat, et de se faire rejoindre par Emmie au pied de la côte de Tiergues, à l'endroit même où, dans la course masculine, Cédric était aussi revenu sur moi. La course féminine n'avait pas évolué de la même façon : Sophie n'a pas pu suivre Emmie, elle allait d'ailleurs abandonner peu après. Et c'est donc quelques minutes après ces événements que j'ai croisé Emmie, alors qu'elle terminait son ascension de la côte de Tiergues, et que je la redescendais.

Je crois que c'est dans le bas de la descente qu'on nous a donné un nouvel écart : j'avais à présent 4 minutes d'avance sur Cédric. C'était vraiment rassurant, chaque nouveau pointage montrait que j'avais continué à prendre de l'avance. La dynamique était clairement en ma faveur, mais je n'arrivais pas à me convaincre que j'allais gagner (et pour tout dire, je n'essayais surtout pas de m'en convaincre : il ne fallait pas que je relâche mon effort). Je gardais en tête l'image de Cédric au moment où il m'avait rejoint, au km 60, un Cédric tout frais et en confiance. J'ai passé tout le retour vers Millau à l'imaginer comme ça, fort, redoutable, prêt à fondre sur moi à la première faiblesse. Après la course, de nombreux coureurs m'ont dit qu'au contraire, j'avais l'air rayonnant alors que Cédric grimaçait — je m'étais convaincu du contraire, et c'est ce qui m'a aiguillonné jusqu'à l'arrivée, au bénéfice, finalement, du chrono que j'allais signer à Millau. En tout cas, moi sur le moment, je n'étais pas rassuré du tout, et les écarts qu'on nous donnait de temps en temps ne suffisaient pas à me faire voir la vérité en face : 4 minutes, qu'est-ce que c'est ? Si j'étais paralysé par des crampes, elles s'évaporeraient à toute vitesse, mes 4 minutes d'avance ...

Au pied de la descente, nous avons retrouvé Philippe et Florence à l'endroit où, 22 km plus tôt, leurs encouragements avaient fait basculer la course :



**En entrant dans St-Rome (82<sup>ème</sup> km), un petit coucou à Philippe et Florence (horodatage de la photo : 15 h 58 min 15 s).** (crédit photo : Philippe Combes)



**Passage de Cédric au même endroit (horodatage de la photo : 16 h 02 min 25 s).** (crédit photo : Philippe Combes).



**Passage de Jérôme au même endroit (horodatage de la photo : 16 h 07 min 12 s).** (crédit photo : Philippe Combes).

Je savais que ma famille devait aussi m'attendre à St-Rome : en traversant le bourg, je fouillais la foule des yeux pour les apercevoir. Je leur ai lancé un sourire et un signe de la main quand je les ai

vus. Je n'étais pas très confiant pour la suite des événements, mais en tout cas, tant que les crampes ne se décidaient pas à se concrétiser, mon sort restait entre mes mains (enfin, entre mes pieds), et je courais avec conviction. Les coureurs qui, après course, m'ont dit m'avoir croisé à cet endroit-là semblaient tous m'avoir trouvé facile et aérien. C'est un enseignement qu'il sera bon de retenir pour le futur : même quand je suis au maximum de mes capacités, et inquiet de me faire figer sur place par des crampes, je peux donner l'illusion d'être en pleine possession de mes moyens. Parce que, au risque de décevoir ces fameux coureurs qui m'ont croisé, j'étais vraiment au taquet, j'avais mal partout, mal comme je n'avais jamais eu mal aussi loin de la ligne d'arrivée ... Je souriais, à la fois pour faire donner à Cédric l'information que tout allait bien pour moi, et parce que, il faut bien le dire, je suis toujours heureux de courir à Millau, mais très franchement, sur le plan physique, j'étais dans le rouge depuis bien longtemps, j'avais vécu un calvaire dans l'ascension de Tiergues, et je me demandais comment j'arriverais à monter encore la côte du Viaduc, et plus généralement, comment je pourrais courir les 18 km qui restaient ...

Il n'y a pas que les coureurs, qui m'ont complimenté sur mon allure : dans la traversée du village de St-Rome (ou était-ce plus tard, à St-Georges ? j'aurais dit St-Rome ...), un groupe de spectatrices nous applaudissait sur la droite de la route. Je leur ai souri en passant, et l'une d'elles s'est écriée : « Et en plus il est beau ! » 😊 Ce compliment inattendu a beaucoup fait parler Chloé et Sylvie, dans les hectomètres qui ont suivi ...

Dans le faux-plat descendant entre St-Rome et St-Georges, c'est l'expérience qui a parlé. Je savais que j'étais en sur-régime depuis le 60<sup>ème</sup> kilomètre, je découvrais des douleurs qui m'étaient inconnues, mais je savais qu'il m'était déjà arrivé de forcer au-delà du raisonnable sur des fins de 100-bornes, sans subir la défaillance que ce traitement aurait dû me garantir (aux 100 km de Belvès 2016 et aux 100 km del Passatore 2017), ou alors, en la subissant beaucoup plus tard que ce que j'aurais pu croire (aux 100 km de Millau 2014). J'ai donc continué à tout risquer, et j'ai poussé fort pendant tout le faux-plat descendant. Je crois que c'est dans ce faux-plat entre les deux villages qu'à un moment, on nous a donné un écart qui avait un peu réduit par rapport au précédent, d'une trentaine de secondes je crois. Je ne me souviens plus des chiffres exacts, ni de l'endroit exact où on nous a donné cette information, mais elle pouvait signifier que le vent avait tourné, et que ce retour de Cédric, que j'avais craint depuis des dizaines de kilomètres, venait de commencer ... Finalement, étant donné l'écart qu'on allait nous donner ensuite, dans la côte du Viaduc (il avait à nouveau beaucoup augmenté), et étant donné l'impression visuelle que Cédric et moi avons donnée aux coureurs qui nous ont croisés dans cette portion, il est probable que l'écart n'ait jamais cessé de grandir, et il s'agissait probablement d'une erreur de chronométrage, ou d'un écart très ancien. En tout cas, j'ai utilisé cet argument pour me convaincre qu'il ne fallait surtout rien lâcher, et avaler ce faux-plat descendant comme si ma vie en dépendait. Au final, les km 83 à 89 (entre le pied de la descente de Tiergues et le pied de la montée du Viaduc) ont été couverts à des allures très respectables (entre 4 min 08 et 4 min 22 / km) pour ce stade de la course.

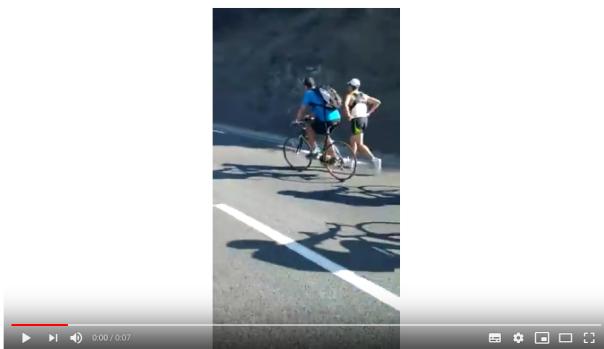
J'étais rentré dans ma bulle, je ne parlais plus beaucoup aux nombreux coureurs qui me saluaient, depuis la voie opposée : je me contentais de leur faire des signes de la main, parfois de leur sourire, rarement plus. J'ai surtout réservé mes paroles pour mes amis les plus proches, parmi ces coureurs : Christophe Dez, de Toulouse, avec qui je partageais le mobil-home pour le week-end, et quelques 100-bornards que je côtoie depuis longtemps. Ces amis proches, mais aussi, tellement d'autres coureurs, que, pour la plupart, je ne connaissais pas, m'ont signifié leur plaisir de me voir en tête. Mentallement, j'utilisais ces encouragements pour alimenter encore davantage ma motivation à me faire mal. La douleur avait envahi tout mon corps, mes adducteurs restaient perpétuellement dans cet état de pré-crampe, et il me fallait un effort mental constant pour maintenir mon allure, pour accepter de continuer à alimenter ces douleurs. Tout était bon pour me dissuader de ralentir ma course : le danger du retour de Cédric, l'amitié que me témoignaient ces centaines de coureurs, la perspective de réussir à boucler la course en moins de 7h15 ...

Ce dernier objectif restait encore accessible, à la condition d'être très fort sur l'ascension de la côte du Viaduc : je suis passé devant la borne du 85<sup>ème</sup> km en 6h10 ou 6h11. À l'entraînement, j'avais eu de nombreuses occasions de travailler mes multiplications mentales, et je me souvenais bien

que 15 km couverts en 4 min 20 / km (mon allure-cible pour ces 100 km, celle que j'avais travaillée spécifiquement tout l'été) prenaient exactement 1h05. Si je courais exactement à mon allure visée, je tomberais tout près des 7h15 sur la ligne d'arrivée. Ces kilomètres de faux-plat descendants étaient même plus rapides que mes 4 min 20 / km, donc il n'était pas encore complètement interdit de rêver. Mais il allait falloir maintenir une allure correcte dans l'ascension de la côte du Viaduc, et la douleur qui avait pris possession intégrale de mes jambes semblait me l'interdire. En tout cas, je me forçais à continuer à y croire : il faut viser la lune, parce que même si on la rate, on finit dans les étoiles ...

Mon expérience de la discipline me permettait de courir aussi vite, de souffrir autant, parce que je savais, pour l'avoir déjà vécu, que mon corps me le permettrait. Mais également, mon expérience des 100 km de Millau me permettait d'anticiper chacun des kilomètres qui restaient à couvrir. Je me souviens de chacun, de ses difficultés, de son décor, des sentiments qu'il m'inspire habituellement. Je me souvenais que le pied de la côte du Viaduc n'était pas très pentu ; que le sommet était un peu piégeux, il se dérobe pendant longtemps derrière un interminable faux-plat alors qu'on croyait l'avoir atteint ; que la descente qui suivrait était très pentue, qu'elle permettrait de relancer l'allure si je gardais un petit peu de forces ; ...

Mais il y a des réalités qu'on ne peut pas ignorer. Même si je les connaissais bien, tous ces kilomètres restaient autant d'obstacles éprouvants si mes jambes étaient trop fatiguées — et, sans surprise, elles l'étaient. Malgré sa relative facilité, la côte du Viaduc par le versant ouest m'a planté sur place. C'est en 4 min 43, 5 min 27 et 5 min 11 que j'ai couvert les 90<sup>ème</sup>, 91<sup>ème</sup> et 92<sup>ème</sup> kilomètres. Peu avant d'atteindre le sommet, j'ai croisé mon ami Jérôme Cavaillé, qui fut mon directeur de thèse, à Toulouse il y a bien longtemps, et qui est depuis mon ami intime — et qui a couru chacun des 100 km de Millau que j'ai courus moi-même. Notre dernier coéquipier sur la course, Denis Jullien, avait lui abandonné au marathon — je l'ai su plus tard, mais je l'avais anticipé en remarquant que je ne l'avais pas croisé pendant le retour sur Millau. Jérôme et moi nous sommes encouragés, et il m'a filmé pendant que nous nous croisions :



**Voici à quoi je ressemblais dans l'ascension de la côte du Viaduc au retour ...** (crédit vidéo : Jérôme Cavaillé)

Je crois que c'est dans cette ascension qu'on nous a donné le dernier écart de la journée : on m'annonçait 5 minutes d'avance sur Cédric. Cette information dissipait les doutes que j'avais pu avoir entre St-Rome et St-Georges, quand l'écart avait semblé diminuer ponctuellement — mais elle me privait aussi d'un prétexte pour me faire mal en courant vite ... Heureusement, une nouvelle source de motivation venait remplacer celle qui disparaissait avec le danger du retour de Cédric : nous avons atteint le sommet de la côte, nous sommes passés sous le Viaduc, et nous avons vu Millau s'étaler devant nous ... Il restait 8 km, qui commençaient par une descente très rapide de 3 km : ça commençait à sentir l'écurie ...

J'ai initialement eu un peu de mal à reprendre du rythme en début de descente (le 93<sup>ème</sup> km m'a pris 4 min 19), mais j'ai ensuite pu pleinement profiter de la pente, balançant mes bras autant que je le pouvais pour gagner de la vitesse. Les 94<sup>ème</sup> et 95<sup>ème</sup> km ont été couverts en 3 min 49 puis 3 min 54, ce qui en fait mon kilomètre le plus rapide et mon troisième kilomètre le plus rapide de toute la course.

La pente, très raide à cet endroit, y est évidemment pour beaucoup, mais au moins, je suis content de voir que c'est en toute fin de course que j'ai signé mon kilomètre le plus rapide : j'avais encore assez de tonus pour profiter de cette belle descente.

## Jusqu'à la dernière calorie

Comme on peut s'en douter, ces efforts en descente n'ont rien arrangé en ce qui concernait mes adducteurs. Ils étaient raides et douloureux, mais ils ne se décidaient toujours pas à déclencher une vraie bonne crampe. Depuis une vingtaine de kilomètres que je courais avec cette douleur lancinante, j'avais pris confiance, et je m'en inquiétais de moins en moins. Non, ce qui a été vraiment nouveau, ç'a été (après avoir terminé la descente, et monté la petite bosse du 95<sup>ème</sup> kilomètre) de sentir un début de crampe dans les avant-bras, dans le long faux-plat descendant qui commence autour du 96<sup>ème</sup> kilomètre. Je pense que je n'avais jamais connu ça : dans mes mouvements de bras, que je devais faire un peu amples pour prendre de la vitesse dans ce faux-plat descendant, je contractais un peu ces muscles (je vois, si je comprends bien, que ce muscle s'appelle le « muscle brachioradial ») — et à force de les contracter, j'étais en train d'y faire apparaître un début de crampe, là aussi ! Parfois, pour me distraire de mes douleurs, je m'imaginais ce que j'allais faire sitôt la ligne d'arrivée franchie : j'arrêterais enfin de faire tourner mes jambes, je me courberais en posant mes mains sur mes genoux, pour contempler ces pieds immobiles sur le tapis du podium d'arrivée. Enfin immobiles ... Et tiens, je pourrais embrasser la ligne d'arrivée, aussi : elle m'aura tellement fait plaisir ! J'avais déjà eu ce geste à deux reprises : au marathon de Taipingshan (à Taïwan), que j'avais gagné en 2014, et aux 100 km del Passatore 2017, en Italie. Ce serait la première fois que je ferais ça en France ...

J'essayais de profiter du faux-plat descendant pour reprendre de la vitesse : j'avais pris beaucoup de retard dans l'ascension de la côte du Viaduc, et les 7h15 étaient devenus inaccessibles. Mon record personnel, en revanche (7 h 18 min 48 s depuis les 100 km del Passatore 2017), pouvait tomber si je ne faiblissais pas. À chaque passage devant une borne officielle (il y en a une par kilomètre à partir du km 95), je refaisais un petit calcul mental pour m'en faire une idée : ça allait être dur, mais ça pouvait le faire ... Sylvie, qui connaissait mon record, m'encourageait à aller le chercher. On touchait au but, il fallait épuiser toutes mes forces sur ces quelques kilomètres.

Un petit événement est venu me signifier que j'étais effectivement en train de faire les fonds de tiroir : très subitement, autour du km 97, j'ai été pris d'une petite faim, qui, en quelques secondes, s'est changée en vraie grosse faim. Alerte fringale ! Il me fallait tout de suite quelque chose dans l'estomac, et si possible, quelque chose d'un peu massif. Je donne toujours à mes suiveurs des poches de gels un peu grosses (90 g, à comparer aux 5 g des petits tubes de gel), pour ce genre de circonstance. J'ai donc demandé « un gros gel » à Sylvie et Chloé. Pendant que Chloé farfouillait éperdument dans son panier (curieusement cette année, j'ai mangé beaucoup plus que d'habitude, et notamment ces gros gels, dont il ne me faut pas plus d'une ou deux poches par course habituellement ; là, j'avais déjà épuisé le stock de Chloé), Sylvie m'a tendu un petit tube de 5 g. Trop affamé pour faire le difficile, je l'ai empoigné et je lui ai fait remarquer, pendant que je l'ouvrais, que c'était un petit tube, et que ça ne suffirait pas. Sylvie m'a répondu : « Ah, ça c'est les petits ? Attends, je vais te donner un gros ... », et elle m'a re-tendu un petit  Sitôt englouti, je lui en ai demandé un autre, puis encore un, et je crois, peut-être aussi un 5<sup>ème</sup> (que j'ai dû prendre à Chloé). Bon, je dois des excuses à Sylvie : dans la sacoche que j'avais montée sur son vélo, je n'avais mis que des petits gels (tellement convaincu que je n'aurais pas beaucoup besoin des gros, comme chaque année). Je lui avais mis des petits gels de différentes marques, tous les tubes n'ont pas les mêmes proportions, donc il y en a effectivement qui semblent plus gros (mais moins longs) que d'autres. En tout cas, j'ai dû siphonner mes 5 petits gels en une petite minute pour réussir à calmer mon estomac qui couinait.

En bas de ce faux-plat, le parcours prend à gauche à un rond-point, et il s'engage sur le pont Lerouge, qui nous permet de franchir le Tarn pour la dernière fois de la course. La borne du 98<sup>ème</sup> km se trouve vers le milieu de ce pont, et c'est un endroit que j'adore : le début de ces deux derniers kilomètres nous fait entrer dans un autre monde, on arrive dans le centre-ville de Millau, les rues se chargent de public, il y a une ambiance de kermesse, et même les voitures me font plaisir à voir

(les passagers acclament les coureurs, klaxonnent, c'est un joyeux petit bazar sur l'autre voie, tout en laissant libre ma voie de circulation sur la droite). D'habitude, c'est la fleur au fusil que je traverse Millau sur ces deux derniers kilomètres, cette ambiance me fait oublier mes douleurs. Eh bien, cette année, ç'a été le contraire : quand je suis sorti du pont (et que j'ai tapé dans la main d'Érick, mon copain signaleur sur le rond-point qui se trouve à cet endroit, sous le regard de la caméra officielle), j'ai, d'un coup, senti que je n'en pouvais plus du tout, du tout du tout, il était devenu matériellement impossible de maintenir mon allure de 4 min 20 / km. Je m'aperçois maintenant que cette défaillance avait commencé au kilomètre précédent : malgré la pente du pied du faux-plat descendant, mon 98<sup>ème</sup> kilomètre avait été couvert en 4 min 41. Les deux suivants allaient être encore plus catastrophiques, malgré tous mes efforts : il n'y avait plus de carburant, kaput, fini. Il y a une petite bosse de rien du tout au milieu du 99<sup>ème</sup> kilomètre, au début du boulevard de l'Ayrolle, un petit tape-cul ridicule, que, d'habitude, je ne remarque même pas. Eh bien, cette année, cette petite bosselette de 40 m de long (pour quelque chose comme 2 ou 3 m de dénivelé : ce n'est pas le Ventoux ...) m'a scotché sur place, je me suis à nouveau retrouvé les poings sur les hanches, la foulée courte, incapable de garder mon élan. D'une certaine manière, j'ai bien géré mon effort sur cette course, puisque je n'avais gardé aucune calorie pour après l'arrivée — et même pour un peu avant ...

Peut-être que le facteur qui a déclenché cette ultime défaillance, c'est que, en entrant dans ces fameux 2 km de triomphe dans les rues de Millau, j'ai enfin accepté l'idée que j'allais gagner la course, et que Cédric ne reviendrait plus. Peut-être que, plus ou moins consciemment, j'ai relâché la pression sous laquelle je m'étais volontairement tenu depuis une quarantaine de kilomètres, et que, faute de prétexte pour me faire mal, je n'ai tout simplement plus eu la possibilité physique de continuer à empiler des douleurs.

J'ai compris que mon record personnel allait probablement m'échapper. En faisant de mon mieux pour rester (un peu) rapide, j'ai enfin décidé de me voir en vainqueur, et de profiter de l'ovation que me faisait ce public déchaîné. La place du Mandarous était, comme d'habitude, bordée d'un public enflammé, sur les trottoirs, sur les terrasses des cafés ... À l'entrée de l'avenue de la République, en passant devant la borne du 99<sup>ème</sup> kilomètre, j'ai lancé un sourire au personnel de la boutique de course à pied qui se trouve là, et qui, chaque année, m'applaudit chaleureusement. Le dernier kilomètre était difficile, je n'arrivais plus à relancer, mes jambes avaient fourni tout ce qu'elles pouvaient fournir, je n'avancais plus — mais c'était le dernier kilomètre ... Sur le bord de la route, le public m'acclamait, je profitais de cette ambiance. J'allais gagner, cette fois c'était sûr : moi qui, la veille dans mon lit, me voyais perdant, humilié, à nouveau relégué plusieurs kilomètres derrière ces champions qui se présenteraient au départ — je me surprénais à gagner sans contestation, après avoir mené depuis le 49<sup>ème</sup> kilomètre, et avoir répondu avec autorité à la tentative de Cédric de venir me prendre la 1<sup>ère</sup> place. Quel chemin parcouru !

Mon père se tenait à l'entrée du Parc de la Victoire, je lui ai envoyé un bisou en l'apercevant. Il a pris quelques photos de mon approche, puis m'a tendu la main, j'ai tapé dedans à mon passage en le remerciant, et je suis entré dans le Parc.



**Nous approchons du Parc de la Victoire.** (crédit photo : Bernard Seitz)



**Les cyclistes en première ligne (de gauche à droite) : en bleu, Sylvie ; en blanc, Patrick ; en noir et blanc, Chloé.** (crédit photo : Bernard Seitz)



**Les derniers mètres avant d'entrer dans le Parc.** (crédit photo : Bernard Seitz)

Comme chaque année, les enfants du club organisateur de la course (le S.O. Millau athlétisme, loué soit Son Nom) se sont positionnés dans l'allée du Parc pour accompagner la fin de course des premiers arrivants. Il y a vraiment quelque chose de magique, après avoir enduré toutes ces souffrances, après avoir crapahuté par monts et par vaux pendant toute une journée, après avoir passé la journée uniquement entre adultes, quelque chose de magique à se faire escorter sur les deux cent derniers mètres par cette joyeuse troupe aux t-shirts bleu ciel. C'est avec ce petit peloton d'athlètes du futur que j'ai traversé la haie d'honneur que nous faisait le public dans l'allée de platanes jusqu'à l'entrée de la salle. Aux photographes qui, accroupis sur le bord de l'allée, immortalisaient ces secondes si précieuses pour moi, j'ai fait de la main droite (la gauche tenait ma casquette : quand je finis un 100-bornes, je me découvre ...) le signe « 3 » pour célébrer ma troisième victoire sur ma course préférée.



**La joyeuse escorte des 200 derniers mètres.** (crédit photo : Philippe Combes).



**Dans la salle du Parc de la Victoire, Chu-Fan suit, sur un écran, mes derniers kilomètres de course.** (crédit photo : Marcel Compan)



**Dans la salle du Parc de la Victoire, Chu-Fan, ma mère, et Florence.** (crédit photo : Marcel Compan)

Dans les haut-parleurs du Parc, la voix de Philippe, le speaker, résonnait, il annonçait mon arrivée (« La troisième victoire d'Hervé Seitz ! Monsieur Hervé Seitz ! »), et, avec son complice (le deuxième speaker s'appelle Philippe aussi), il demandait au public de taper dans les mains pour mon entrée dans la salle. Je suis entré en ouvrant les bras, la foule m'a acclamé, et, porté par mon élan, je suis monté sur le podium d'arrivée, pour franchir la ligne après 7 h 19 min 06 s de course. Une personne qui était sur le podium a tout filmé, et a eu la bonté de mettre la vidéo en accès public :



**L'arrivée.** (crédit vidéo : Christine Robert)

Sitôt la ligne franchie, et après un très bref salut au public, j'ai réalisé ce fantasme que j'avais imaginé pendant la fin de ma course : je me suis prosterné pour embrasser la ligne d'arrivée (avec la langue et tout !), puis, après m'être péniblement redressé, je me suis courbé en avant pour regarder mes pieds, mes pieds au repos, sur le tapis vert du podium d'arrivée. Ce podium où je venais, à l'instant, de remporter une course que j'avais crue perdue d'avance, et que j'avais finalement dominée avec une jolie maîtrise ...

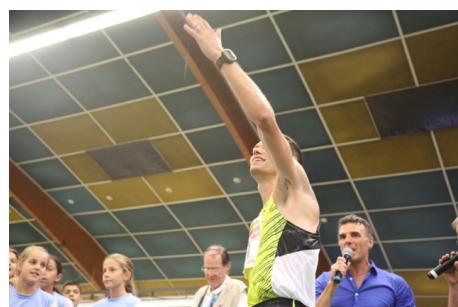
Mais qu'est-ce qu'il avait fallu se faire mal, pour en arriver là ! Mes adducteurs trépignaient d'impatience à l'idée de me foudroyer d'une crampe spectaculaire devant tout ce public. Je sentais qu'il fallait que je m'asseye, je titubais de douleur. Jacques Bréfuel, le président du S.O. Millau athlétisme, et organisateur en chef de la course, m'a proposé de m'apporter un gobelet d'eau, ce que j'ai accepté avec plaisir, tandis que Philippe, le speaker, me proposait une chaise. Moi qui, d'habitude, prends plaisir à cabotiner sur le podium, à monopoliser le micro pour raconter en rigolant le déroulement de ma course, cette fois, je m'étais infligé de telles douleurs que j'ai effectivement eu besoin de m'asseoir. Au moins, si les crampes me saisissaient, je ne m'effondrerais pas devant tout le monde ...



**Mon entrée dans la salle.** (crédit photo : Marcel Compan)



**Le bisou à la ligne d'arrivée.** (crédit photo : Marcel Compan)



**Je salue le public.** (crédit photo : Marcel Compan)

Je me suis assis, on m'a remis la médaille de champion d'Occitanie du 100 km (comme l'an dernier, la course servait de support à ce championnat), Jacques m'a apporté un gobelet d'eau (plus tard, j'allais carrément piquer une bouteille entière pour la siroter sur le podium ...), et Philippe s'est approché de moi avec ce micro que j'aime tant lui chiper. Il m'a demandé si j'avais la force de parler un peu (« Tu as l'air plus fatigué que d'habitude ! », « Ouais ouais, mais, évidemment que j'ai la force de parler ! »), et j'ai pu récupérer le micro, pour dire en quelques mots pourquoi je m'étais fait aussi mal cette année. Mon ami Philippe Combes a eu la délicatesse de filmer l'intégralité de mes interventions sur le podium (et elles ont été nombreuses, et longues ! j'étais tellement heureux de cette victoire, que ne ne voulais plus partir, je voulais rester pour accueillir mes poursuivants à leur arrivée, je voulais féliciter tellement de monde, je voulais raconter tellement de choses au micro des deux Philippe(s), ...). La vidéo dure 43 min 13 s (oui oui ! non content d'avoir été le déclencheur de mon attaque décisive au 60<sup>ème</sup> kilomètre, Philippe a aussi eu la patience de tenir son téléphone/caméra à bout de bras pendant trois quarts d'heure pour enregistrer tout ça), elle est accessible ici :



**L'arrivée.** (crédit vidéo : Philippe Combes)

Pour ceux (ils doivent être nombreux) qui n'auraient pas la même patience que Philippe, voici un petit résumé de ce qui se passe pendant ces 43 minutes, avec des liens vers ces passages de la longue vidéo :

- De t=0 min 00 à 0 min 47 : commentaires par les speakers, remise de la médaille de champion d'Occitanie.
- De t=0 min 47 à 6 min 30 : mes premières impressions au micro.
- De t=6 min 30 à 8 min 39 : l'arrivée de Cédric Gazulla.
- De t=8 min 39 à 11 min 37 : l'interview de Cédric.
- De t=11 min 37 à 13 min 50 : commentaires des speakers sur les dernières minutes de la course de Jérôme Chiotti.
- De t=13 min 50 à 14 min 19 : commentaires de M. St-Pierre, maire de Millau.
- De t=14 min 19 à 15 min 15 : ma réponse (hommage aux bénévoles).
- De t=15 min 15 à 19 min 45 : l'arrivée de Jérôme Chiotti.
- De t=19 min 45 à 21 min 20 : l'interview de Jérôme.
- De t=21 min 20 à 22 min 00 : photos du podium.
- De t=22 min 00 à 23 min 20 : commentaires de Mme. Vergonnier, du conseil départemental (je commence à prendre pleinement conscience de tout ce qui s'est passé dans la journée, et je ne peux pas retenir quelques larmes — qui ont dû un peu embarrasser la conseillère départementale ...).
- De t=23 min 20 à 29 min 46 : mes « deuxièmes » impressions au micro (hommage à Michaël Boch ; hommage aux amis et à ma famille qui sont venus m'encourager sur la course, et à mes

accompagnateurs à vélo).

- De t=29 min 46 à 30 min 12 : interview de Jean-François.
- De t=30 min 12 à 31 min 39 : arrivée d'Aurélien Connes.
- De t=31 min 39 à 33 min 47 : interview d'Aurélien.
- De t=33 min 47 à 42 min 22 : mes « troisièmes » impressions au micro (hommage à Jérôme Chiotti et à Michaël Boch, commentaires sur les sélections en équipe de France).
- De t=42 min 22 à 43 min 13 : arrivée de Gabriel Noutary.

## **Gardarem lou 100 km**

Je voulais notamment remercier les bénévoles de la course, dont le travail immense prend les formes les plus variées : j'ai raconté avoir récemment lu un article qui expliquait que les bandes réfléchissantes de nos dossards étaient collées, à la main, par ces bonnes volontés. La course est portée par une armée de gens qui donnent de leur temps, pour notre plus grand bonheur à nous, les coureurs. Des gens qui ont une vie à côté, une famille, des activités, mais qui choisissent de nous organiser une immense fête de la course à pied, parce qu'ils trouvent que c'est très bien comme ça. Il faut dire que les gens d'ici ont une sacrée volonté, et ils gardent, jusqu'à des âges avancés, les idées bien claires, et une notion précise de ce qu'ils veulent, et ils n'hésitent pas à le dire, et à le faire. Il se trouve que j'étais tombé récemment, au hasard de mes lectures électroniques, sur un reportage filmé par une émission de télévision, à propos d'un challenge sportif organisé pour les personnes âgées, à Millau. Le jeune journaliste était arrivé de Paris avec sa caméra, et l'intention manifeste de se moquer de ces campagnards et de leurs activités sportives pour petits vieux. Il déboule dans le Parc de la Victoire (oui, notre Parc de la Victoire ! ça m'avait fait plaisir de le retrouver sur cette vidéo), où se tenaient ces fameuses activités sportives, et il commence à interviewer les personnes présentes, sur un ton moqueur et condescendant. Sauf que les petits vieux aveyronnais ne s'en laissent pas conter, et, pas impressionnés par les caméras, ni par le bagou du journaliste, ils lui répondent avec plus d'esprit que lui, le mettent en boîte, les petits papys se fichent de lui, les petites mammies commencent à le draguer, et au final, c'est le journaliste qui n'a plus trop l'air de savoir comment leur adresser la parole ... Comme chantait Nougaro sur Toulouse, ici, même les mémés aiment la castagne — et, par bonheur, elles aiment aussi organiser une course somptueuse, et mettent la main à la pâte pour que tout se passe parfaitement pour les coureurs, de l'inscription jusqu'au dîner d'après-course. Une terre où on sait ce qu'on veut, où on le fait, et où on le fait bien 😊

J'ai aussi tenu à rendre publiquement hommage à Michaël Boch et à Jérôme Chiotti, qui, dans des styles très différents, sont (ou : ont été) aussi des inconditionnels des 100 km de Millau, prêts à des sacrifices gigantesques pour simplement venir souffrir ici sur cette course qui nous a pris dans ses filets. J'étais heureux d'avoir enfin réussi à signer un chrono dont même Michaël n'aurait pas honte. Et j'étais heureux que Jérôme ait enfin réussi à terminer la course, et (c'est encore plus important), à l'avoir terminée en gardant le sourire d'un bout à l'autre. Il a trouvé la paix intérieure 😊

Si je prenais racine sur le podium d'arrivée, c'est non seulement pour pouvoir raconter tout ça au micro, mais aussi pour être là pour accueillir mes premiers poursuivants, et les féliciter. Cédric a fait un petit show en arrivant dans la salle, il s'est arrêté à l'entrée, a passé la tête à l'intérieur avec l'air de demander « y a quelqu'un ? » à la foule qui l'acclamait 😊, puis il est monté sur le podium et je l'ai pris dans mes bras. Plus tard dans l'interview, il allait nous apprendre qu'il était allé assister, la veille, à un match de foot à St-Étienne, et qu'il avait fait la route le matin même de la course pour venir à Millau (!). Quand Jérôme est arrivé, il a été submergé par l'émotion, et il a d'abord dû descendre du podium pour aller rejoindre les siens. Ils l'avaient accompagné toute la journée sur l'épreuve, une journée où il est allé chercher un bonheur après lequel il avait longtemps couru.

J'étais heureux, aussi, d'accueillir Aurélien Connes, 4<sup>ème</sup>, un Saint-Africain, qui avait commencé par courir à un niveau modeste, mais qui avait pris de plus en plus d'expérience au fil des années, au point de finir, cette année pour sa 14<sup>ème</sup> participation, en 7h50 (son nouveau record), malgré une préparation perturbée par des problèmes de santé pendant l'été. Peu après, c'est notre chouchou à tous, Gabriel Noutary, ce coureur de 23 ans qui aime tant les tactiques de course suicidaires, qui venait

prendre une belle 5<sup>ème</sup> place en 8h02. Je lui avais dit, au début du 41<sup>ème</sup> kilomètre qu'on partagerait le podium ensemble en fin de journée : ce n'est que partie remise ...

J'ai fini par redescendre du podium, pour le plus grand soulagement, certainement, de Philippe (mon ami Philippe Combes), qui a enfin pu arrêter de filmer 😊, de Philippe et de Philippe (les deux speakers), qui ont pu enfin récupérer leur micro, et j'ai rejoint ma famille. Stéphane David, de Radio Totem, qui nous avait suivis toute la journée, m'a interviewé (vous trouverez les interviews en fin de ce compte-rendu, dans la rubrique « Bonus multimédia »).



**Interview par Stéphane David, de Radio Totem.** (crédit photo : Marcel Compan)

Je suis allé récupérer le sac que j'avais laissé le matin à la consigne, pour me couvrir un peu, puis je suis allé me faire masser, et soigner deux ampoules que je découvrais sous mon pied droit. Sous la tente de massage, j'ai pris plaisir à discuter avec de nombreux coureurs (notamment Johnny Sage, qui m'avait longtemps précédé sur le premier marathon, Jean-Claude Jubault, notre voisin de mobil-home pour le week-end, et Didier Subileau, que je retrouvais avec plaisir après avoir un peu partagé sa route en avril aux 100 km de Belvès), avec le responsable des podologues (que je retrouve chaque année avec le même plaisir — enfin, non : avec davantage de plaisir depuis 2014, depuis que je traite mes pieds dans le dernier mois avant la course, pour que les ampoules soient moins fréquentes et moins douloureuses ...). Ils ont été nombreux, les coureurs, les spectateurs, et les bénévoles, à venir me dire qu'ils étaient heureux de me voir gagner à nouveau. J'étais sur un nuage, tout le monde me manifestait de la sympathie, j'étais fier de ma course, et ces gens étaient heureux de me voir heureux. Quel contraste avec l'an dernier ! Après une journée dans le froid, sous la pluie, sous un ciel bas et sombre, j'avais terminé à la 4<sup>ème</sup> place sans avoir jamais pesé sur la course. Combinée à la tristesse des paysages automnaux, ma mauvaise prestation m'avait causé un certain vague à l'âme. Je n'avais pas trop su ce qui me chiffonnait à ce point (après tout, j'avais pratiquement égalé mon meilleur chrono millavois, et je n'avais été battu que par trois grands champions). C'est le message que j'ai reçu cette année, après ma victoire, d'un coureur appelé Lionel Nattes, qui m'a permis de mettre un nom sur ce petit spleen imprécis qui s'était emparé de moi l'an dernier. Lionel commençait son message comme ceci : « L'an dernier je t'avais envoyé un petit message au lendemain après la pluvieuse 4<sup>ème</sup> place de 2017 ... j'imaginais "la solitude" de celui qui a été et qui n'est plus ... cela m'insupportait de penser à cette possible solitude du champion déchu ... ». Puis il poursuivait en me félicitant pour mon retour gagnant. Lionel a mis exactement dans le mille : c'était ça, cette petite tristesse que j'avais ressentie l'an dernier : la fin d'une période formidable, où j'avais gagné deux fois à Millau et une fois à Belvès.

Le début du déclin, la vieillesse, la déchéance ... Passer du statut de « vainqueur en titre » à celui d'« ancien vainqueur » ... On dit parfois qu'on ne peut pas « être et avoir été », qu'il faut accepter de laisser sa place, et ne pas entretenir l'illusion qu'on est resté aussi bon, aussi fort. Et c'était justement, par contraste, la raison pour laquelle je me suis senti si serein, si confiant, en plus d'être très heureux, après la course de cette année. Une espèce de sentiment de plénitude, qui dépassait largement la simple fierté d'avoir été le premier à finir la course : je sentais que je n'avais pas régressé depuis mes premières victoires, mon chrono attestait même de ma progression. La décrépitude attendra ...

Comme beaucoup de sportifs, j'ai aussi mes petites superstitions, et j'avais souvent remarqué que les numéros de dossard multiples de trois semblaient me porter chance (ça ne date pas d'hier : j'ai forgé cette superstition quand j'étais ado : j'étais cycliste, et j'avais trouvé que je remportais plus de primes et de jolis classements quand mon dossard était un multiple de trois). Et il faut bien constater que sur mes précédentes victoires sur 100 km, je portais toujours un multiple de trois — et l'an dernier, pour cette fameuse déculottée automnale, ce n'était plus le cas. J'avais eu le petit plaisir, en découvrant mon numéro de dossard de cette année, de voir que c'était à nouveau un multiple de trois (mais bon, la plupart des autres favoris avaient la même chance, donc il fallait espérer que cet effet surnaturel me soit spécifique ...). Tiens, je me rends même compte que, comme pour ma première victoire en 2015 (où j'avais été tellement heureux de remporter une course très disputée), mon dossard était également un multiple de 7, de même que cette année. Donc on dirait que, parmi les multiples de 3, les multiples de 21 me sont particulièrement favorables ...

En tout cas, une croyance que cette année aura démentie, c'est celle selon laquelle la météo pendant la course dépend de la longueur des manches du maillot-souvenir offert aux participants : depuis ma première participation, en 2010, nous avions toujours eu des maillots à manches courtes, sauf en 2012 et 2017 — les deux années où nous avons été douchés par le déluge pendant des heures. Cette année, le maillot avait des manches longues, mais la météo était estivale. J'ai fait part de cette observation à Tenens, l'un des organisateurs, au moment de retirer mon sac en consigne. Il a écouté ma théorie météo-vestimentaire en souriant, mais il m'a appris que, à sa connaissance, le maillot de cette année aurait dû avoir des manches courtes, et que c'est à cause d'une erreur de saisie de commande que nous avons été dotés de maillots à manches longues 😊

Un peu plus tard, j'ai assisté à l'arrivée d'Emmie Gellé, cette coureuse que j'avais vue mener pendant la côte de Tiergues, et qui n'a plus été inquiétée pendant le reste de la course. Au micro, elle nous a raconté pourquoi elle était venue courir Millau : son mari Renaud, coureur également, rêvait de la courir. Sa femme s'était mise à la course à pied elle aussi, il lui avait inoculé son rêve, et ils se sont inscrits tous les deux pour la courir cette année. Sauf que quelques jours avant la course, il s'est blessé et a dû renoncer à participer (il allait finalement accompagner Emmie à vélo sur la course). Vous trouverez tous les détails de sa jolie histoire dans son compte-rendu. Après qu'elle soit descendue du podium, je suis allé la féliciter, et Jacques Bréfuel a eu l'idée de nous faire poser ensemble pour quelques photos devant la banderole installée dans la salle :



**Je pose avec Emmie Gellé, vainqueur du classement féminin.** (crédit photo : Marcel Compan)

Je papillonnais dans la salle, j'allais d'un groupe à l'autre, je discutais avec tout le monde, racontant tous les détails de ma course à ceux qui avaient la patience de les écouter. J'ai retrouvé Cédric, mon dauphin, et Philippe Aubert, l'un des deux speakers, et nous avons mangé ensemble le dîner préparé par les bénévoles. Ce signaleur tellement aimable, au rond-point des km 44 et 98,2, Érick, nous a rejoints, et nous avons longuement discuté ensemble. Ma famille était rentrée se rafraîchir dans le gîte qu'ils avaient loué pour le week-end. Ils m'ont rejoint dans la salle vers 21h, et nous sommes allés à la buvette du Parc, à l'extérieur de la salle, pour ouvrir une bouteille de champagne que mes parents avaient apportée en cas de bonne nouvelle 😊



**On trinque à la victoire en famille.** De gauche à droite : Chu-Fan, moi, mon père, ma mère, ma petite sœur Annabelle, son copain Daniel (crédit photo : un passant affable).

Ma famille a acheté à la buvette de quoi dîner (je venais de dîner dans la salle, mais j'ai pu aider Chu-Fan à finir sa barquette de frites ...), puis nous nous sommes embrassés, et ils sont rentrés se coucher. Je suis, quant à moi, retourné dans la salle, où j'ai pu retrouver mon ami Christophe Dez, qui venait d'en finir en 12h20. J'ai ensuite pris mon vélo pour partir à la rencontre de mon autre coéquipier toulousain, Jérôme Cavaillé, non sans avertir au téléphone mon pote Dominique Herzet (que j'avais

eu tellement de joie à croiser dans la remontée vers Tiergues, et qui avait terminé à la 12<sup>ème</sup> place en 8h47). Quand j'avais dit à Dominique que je ferais ce petit décrassage nocturne à vélo, il avait aimé l'idée et avait demandé à m'accompagner. En remontant la file de coureurs qui en finissaient, je me suis donc arrêté à Creissels pour récupérer Dominique, et nous nous sommes mis en route. Nous encouragions les coureurs que nous croisions, et nous papotions gaiement. Dans la côte du Viaduc, j'ai eu tout le loisir de constater, comme Chloé et Jean-François avant moi, que même avec un plateau de 38 dents, mon petit braquet restait un peu long ... surtout dans l'état où se trouvaient mes pauvres cuisses !

C'est dans la descente vers St-Georges, autour du 90<sup>ème</sup> kilomètre, que nous avons retrouvé Jérôme (par un phénomène inexplicable, c'est toujours à cet endroit-là que je le retrouve, quelle que soit l'heure à laquelle je pars de Millau, et quelle que soit l'allure à laquelle Jérôme a couru — et ce, depuis qu'on a initié cette tradition du rendez-vous nocturne, en 2014). Nous avons donc escorté Jérôme jusqu'à l'arrivée, lui fournissant de la boisson, de la lumière, et, bien sûr, un fond sonore qui tranchait avec le calme de la nuit millavoise ... Que Dominique nous excuse : on a beaucoup parlé boulot, Jérôme et moi, pendant cette dizaine de kilomètres !

De retour à la salle du Parc de la Victoire, Dominique a pris congé de nous, Jérôme est allé se faire masser pendant que je retrouvais Christophe et notre coéquipier Denis (qui avait subi les affres de l'abandon au marathon), puis ils ont dîné (avec mon aide, parce que l'estomac de Jérôme n'était pas encore tout à fait prêt à recevoir un repas complet). Pendant que nous mangions, j'ai assisté à l'arrivée de mon collègue Clément Mettling (encore un chercheur 100-bornard !), qui semblait frais comme un gardon. Il nous a rapidement rejoint pour dîner avec nous.

Et c'est donc vers 2h30 du matin que nous avons rejoint notre camping, que j'ai pu prendre une douche qui s'était longtemps fait attendre, et me coucher, un peu tard, un peu fatigué, mais tellement heureux ...

Le lendemain matin, nous avons retrouvé nos voisins de camping, qui avaient les traits tirés comme nous, mais le même sourire aussi. J'ai fait une petite photo avec eux :



**Avec nos voisins de camping, les équipiers de Jean-Claude Jubault (de gauche à droite : Valéry, Quinquin, Titi, moi, Jean-Claude et Willie.)** (crédit photo : un autre coéquipier de Jean-Claude)

Quant au gérant du camping, il avait appris ma victoire, et a commencé par me féliciter quand je suis allé le trouver pour faire l'état des lieux. Quelques minutes plus tard, après avoir consulté sa femme, il venait me dire qu'ils m'invitaient gratuitement dans leur camping pour l'an prochain 😊

Ma famille m'a ensuite rejoint, nous avons dit au-revoir à tout le monde, puis Chu-Fan et moi sommes allés sur la place du Mandarous pour retrouver Marcel Compan, qui prend chaque année de superbes photos et vidéos de la course (plusieurs de ses photos m'ont servi pour illustrer ce compte-rendu), et qui allait me donner ses archives de 2016 et 2017 (un trésor !). Le fils de Marcel, Cyril, était d'ailleurs le pilote du scooter qui transportait la camerawoman qui filmait les derniers kilomètres des

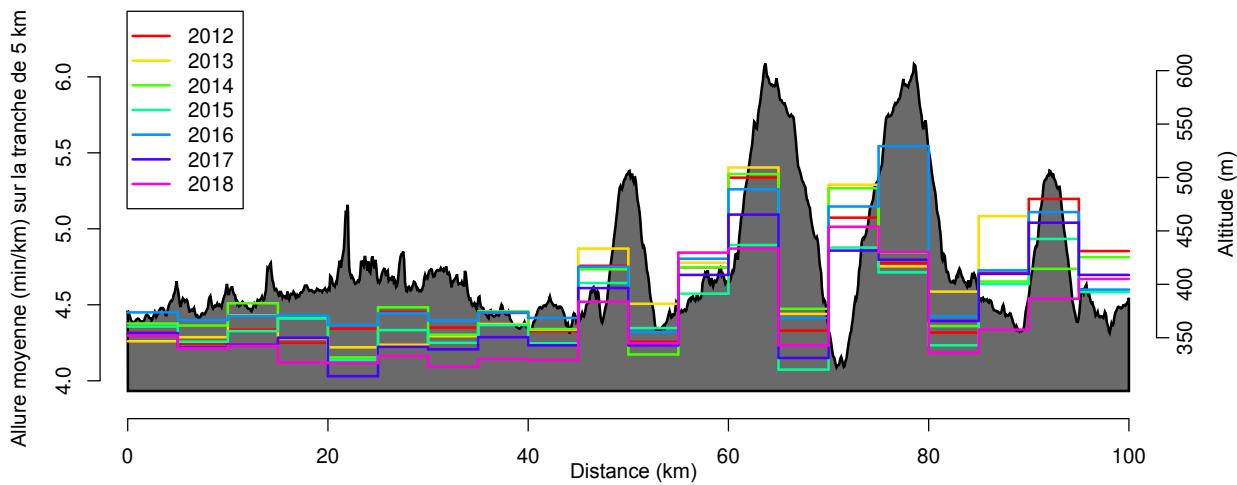
coureurs de tête (voir ci-dessous, rubrique « Bonus multimédia »). Chu-Fan et moi sommes ensuite allés manger dans la Brasserie « Le Mandarous », à proximité de la borne du 99<sup>ème</sup> kilomètre (en traversant la route, nous sommes tombés par hasard sur une voiture de l'organisation, où se trouvaient Jacques Bréfuel et plusieurs autres organisateurs : ils venaient apparemment de faire un petit tour sur le parcours pour vérifier que tout était en ordre), où j'ai pris l'habitude de manger un aligot-saucisse après mes victoires à Millau ... Le patron m'a reconnu, et nous a offert deux flûtes de champagne pour agrémenter notre repas (je commence à rentabiliser mes litres de sueur!).



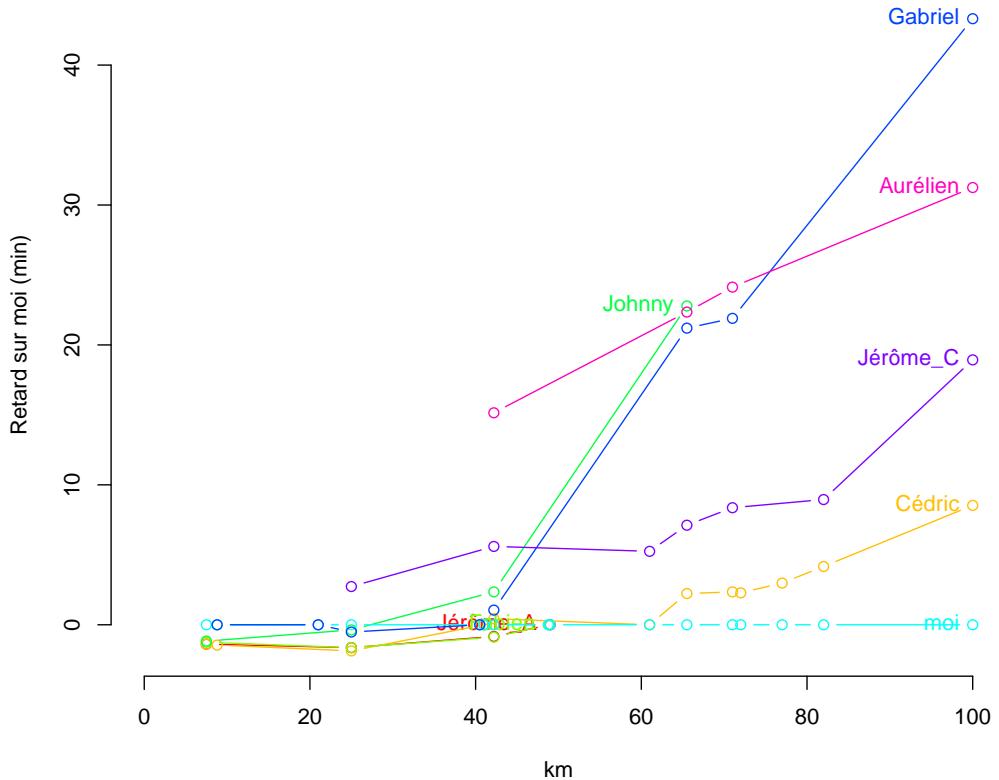
**Avec Antoine Boubal, le patron de la brasserie (et partenaire de la course).** (crédit photo : un employé de la brasserie)

Ces marques d'affection que me témoignait tant de monde le lendemain de la course, ainsi que celles des bénévoles après l'arrivée, m'ont beaucoup touché. Plusieurs bénévoles étaient venus me trouver dans la salle après que j'aie enfin lâché mon micro, pour me dire toute leur amitié, et leur plaisir de me voir chaque année sur la course — sur leur course. C'est extraordinaire ce que font ces gens, et en plus, à la fin ils viennent me remercier, alors que c'est à moi de les remercier ... Une bénévole m'a dit quelque chose qui allait aussi beaucoup me toucher : « Dans le cœur de tout le monde ici, tu as pris la suite de Michaël Boch ! », le Petit Prince du 100-bornes, qui, après ses victoires, passait ses nuits à accueillir tous les autres concurrents dans la salle du Parc de la Victoire ...

C'est donc avec un regard plein de reconnaissance que, en repartant en voiture sur la route qui montait dans les causses, j'ai murmuré à la ville qui s'étalait au pied de la Pouncho d'Agast : « Merci Millau ... ».



**Comparaison de mes allures (moyennées sur des tranches de 5 km) de 2012 (je n'avais pas de montre GPS avant) à 2018.** En gris : profil altimétrique (l'échelle est sur l'axe de droite). En 2018, j'ai été particulièrement rapide sur le premier marathon, particulièrement lent sur le faux-plat entre St-Georges et St-Rome à l'aller, mais plutôt rapide ensuite (y compris, de façon surprenante, sur l'ascension de la côte du Viaduc à la fin).



**Évolution des écarts avec les 100-bornards que j'ai accompagnés ou doublés à un moment (Jérôme Andrieu, Fabien, Cédric, Gabriel, Johnny) et ceux que mes proches ont pris en photo horodatée (Jérôme Chiotti, Aurélien).**

## Bonus multimédia

Cyril Compan (motard de la camerawoman officielle) a mis en ligne ses vidéos filmées en course :

- Vidéo 1 (au ravitaillement de Tiergues) ; la vidéo montre notamment le passage de Cédric au retour vers Millau, et celui de Jérôme.
- Vidéo 2 (a partir du faux-plat entre St-Rome et St-Georges, au retour, et jusqu'à Millau) ; la vidéo montre notamment Cédric et moi dans le faux-plat, et mes derniers kilomètres jusqu'à l'entrée dans le Parc de la Victoire, les derniers kilomètres de Cédric et ceux de Jérôme (attention, la qualité de la vidéo est très mauvaise par moments : le flux vidéo était envoyé en direct, de la moto qui circulait entre St-Rome et Millau, aux ordinateurs de YouTube quelque part loin de là, et le signal ne passait pas toujours facilement).
- Vidéo 3 (qui montre principalement les derniers kilomètres d'Emmie Gellé, première féminine).

Stéphane David, reporter à Radio Totem, a réalisé deux interviews après mon arrivée :

- Interview diffusée en direct le samedi soir.
- Interview diffusée le dimanche matin.