

Compte-rendu : 100 km del Passatore (27 mai 2017)



(crédit photo : Chu-Fan Mo)

L'avventura

Il y a des choses qui sont parfois difficiles à expliquer. Ça va bientôt faire sept ans que je cours des 100-bornes, et, alors que mes chronos progressaient assez régulièrement les trois premières années, ils avaient tendance à plafonner depuis quatre ans (voire même, parfois, à régresser). Et pourtant, c'est au cours des deux dernières années que j'ai eu le plus de réussite au classement : ma première victoire (aux 100 km de Millau 2015, compte-rendu à lire ici), conquise de haute lutte contre un échantillonnage de ce qui se fait de mieux en France sur la distance (Michaël Boch, Mickaël Jeanne, Jérôme Chiotti, ...), avait été suivie de deux autres victoires, où j'estime avoir été très favorisé par le destin (aux 100 km de Belvès 2016, j'avais bénéficié de l'abandon de Jérôme Bellanca, à qui la victoire semblait promise : compte-rendu à lire ici ; puis aux 100 km de Millau 2016, où des conditions climatiques difficiles, et l'abandon de Jérôme Chiotti au 45ème km, avaient décimé la concurrence ; j'avais remporté la course sans me faire vraiment mal : compte-rendu à lire ici). L'ironie, c'est que les chronos de mes deux victoires de 2016 (7h44, aussi bien à Belvès qu'à Millau) étaient nettement moins bons que ceux que j'avais réalisés en 2012 (7h37 sur chacune de ces deux courses), alors que je n'avais terminé que troisième de chacune en 2012.

Ce n'est évidemment pas moi qui vais me plaindre d'avoir gagné tous mes 100-bornes depuis deux ans, mais ces chronos médiocres ne me satisfaisaient pas complètement. Pour éviter de me sentir vieillir, il fallait que je me remette à améliorer ma performance sur 100 km. En y réfléchissant cet hiver, j'avais imaginé deux solutions :

- La première, c'était de courir un 100 bornes tout plat. Belvès et Millau, les deux seuls 100-bornes que j'avais courus jusqu'ici, ne sont pas spécialement faciles (euphémisme), et je pourrais peut-être plus facilement, sur un parcours favorable, attaquer mon record (7h26, établi aux 100 km de Millau 2015).
- La deuxième, c'était de me frotter à une concurrence supérieure. Je m'étais bien rendu compte, en comparant mes deux victoires à Millau, que j'avais été beaucoup plus rapide en 2015, parce que de grands champions menaçaient ma victoire, à quelques minutes seulement ; les circonstances de course en 2016 avaient voulu que je sois très tranquille dès la mi-course, ce qui ne m'avait pas incité au masochisme. De même, au cours des 100 km de Belvès 2016, c'est la prise de conscience soudaine (catalysée par l'arrivée providentielle de Bernard Rossetti à vélo : revoir ici les détails de cette histoire incroyable) de la possibilité de la victoire, qui m'avait donné des ailes, fait oublier ma fatigue et ma douleur, et miraculeusement rendu la force et le courage d'accélérer sur le dernier quart de la course.

Je n'étais pas très emballé par la première solution : outre qu'elle me semblait un peu manquer de grandeur (en battant mon record sur un 100 bornes tout plat, pourrai-je vraiment considérer que j'ai fait mieux que mes 7h26 de Millau ?...), je n'étais pas très enthousiaste à l'idée de courir un 100 bornes tout plat. J'ai toujours été grimpeur, j'adore les côtes, et je n'avais pas très envie de m'aligner sur une course qui me priverait de ce plaisir — j'aurais presque l'impression d'aller bosser, par besoin plus que par envie. Ce n'est pas pour ça que je cours ...

Il se trouve que j'avais entendu parler d'une course très spéciale, que l'on m'avait présentée comme le Millau italien : les 100 km del Passatore, qui se courent fin mai entre Florence et Faenza. Ces deux villes se trouvent à peu près au niveau de la mer, mais entre les deux, il y a la chaîne des Apennins : pour passer du versant méditerranéen au versant adriatique, il faut franchir un col situé à 913 m d'altitude. Avec une première côte dans le premier quart de la course, le dénivelé total¹ (environ 1700 m) dépassait celui de Millau (un peu moins de 1500 m). Cette course est, de surcroît, le domaine réservé d'un très grand champion, Giorgio Calcaterra, qui en avait gagné les onze (!) dernières éditions, et qui a été trois fois champion du monde. Quand on vient sur cette course, on vient chez Giorgio — et Giorgio n'a pas l'intention de mettre un terme à sa longue invincibilité. Avec une concurrence de ce calibre, je serais forcément amené à me dépouiller un peu sur cette course, ou alors c'est à désespérer de tout. Et

1. Bon, le concept de « dénivelé », ou de « dénivelé positif », est intrinsèquement foireux. Il faudra qu'un jour j'écrive un petit texte pour dire ce que j'en pense — en attendant, sachez juste que ces nombres ne veulent pas forcément dire grand'chose d'objectif.

finalement, ce qui ne gâtait rien, le site web officiel de la course la présente fort modestement comme « la plus belle du monde », ce qui piquait un peu ma fierté de millavois-d'adoption, mais qui attisait aussi ma curiosité (Bernard Rossetti, qui l'avait courue, m'avait aussi annoncé une foule immense sur la route du col, une ambiance façon « Tour de France », où les *tifosi* occupent la route au sommet ; et Jean Le Potier, qui regrettait de ne pas l'avoir courue, me racontait que certains coureurs en arrivaient à ne pas voir les ravitaillements en passant devant, tellement le bord de route était envahi par le public).

Toutes ces histoires faisaient frémir de plaisir les lacets de mes chaussures de course. Je n'ai donc pas hésité longtemps, et c'est en rêvant de la course italienne que j'ai commencé une préparation physique générale après Noël, puis un plan d'entraînement spécifique à partir de la mi-mars (mon plan d'entraînement est accessible ici, les liens sont cliquables, ils donnent accès au détail des séances effectuées). J'ai fait en sorte que mes parcours d'entraînement enchaînent les côtes (cette fois, je faisais même la séance du mardi, séance de VMA, en côte ou en descente), j'ai avalé en deux mois et demi beaucoup plus de dénivelé que pendant mes préparations pour Belvès ou Millau ces dernières années (mais bon, puisque le dénivelé est un concept foireux je ne m'apesentirai pas davantage ...). Est-ce à cause de toutes ces côtes bouffées à l'entraînement ? J'avais commencé à ressentir, en fin de préparation, une fatigue profonde, qui m'empêchait même, sur les dernières semaines, de tenir mon allure marathon. D'habitude (même en 2012 et 2013, où j'avais pourtant trop forcé sur l'entraînement), j'avais toujours été en mesure de faire ces séances correctement tout au long de la préparation. Cette observation inquiétante était mon seul souci en fin de prépa, tout le reste s'était bien passé. Ma fréquence cardiaque au repos (qui me sert habituellement à détecter le surentraînement) était restée normale tout au long de la préparation : il allait peut-être suffire de beaucoup de repos pendant les deux semaines précédant la course. C'est donc avec un zèle honorable que je me suis appliqué à beaucoup me reposer à partir de la mi-mai, ce qui, de toute façon, s'accordait assez bien avec mon penchant naturel ...

Je n'exagère pas complètement en disant que je rêvais des 100 km del Passatore pendant que je commençais à m'y préparer : une nuit du début du mois de mars, j'ai fait un rêve où je courais cette course en compagnie de mon ami Dominique Herzet (7ème des 100 km de Millau 2014, 4ème en 2016), lui était accompagné de mon amie Marie (qui m'accompagne souvent à vélo sur les 100 bornes), et moi, j'étais suivi par sa femme Élisabeth, qui courait derrière moi en transportant mes bidons de boisson énergétique sur une table à roulettes (oui, dans le rêve elle courait toute la course à la même vitesse que moi, mais en plus en poussant cette table à roulettes dans le col ; allégorie de l'ingratitude du boulot d'accompagnateur sur 100 bornes ...). Je leur avais écrit pour leur raconter ce rêve, et il se trouve qu'à ce moment Dominique commençait à envisager participer à la course, dont je lui avais parlé. Il a fini de se décider, et comme il ne fait pas les choses à moitié, il a quand même maintenu sa participation au marathon de Boston six semaines avant. Comme toute chose dans la vie, le 100 bornes est encore meilleur quand on le partage, et on était tous les deux tout excités à l'idée de faire ce voyage et cette course ensemble.

Ce sont finalement les aspects pratiques qui nous ont le plus posé de problèmes : d'une part, il fallait rejoindre Florence, ce qui n'est pas chose aisée (depuis Montpellier, il fallait compter une journée entière de train, ce qui n'est pas très agréable à la veille ou au lendemain d'un 100 bornes) ; d'autre part, la nature exacte des modes d'accompagnement autorisés sur la course n'était pas très claire (et la traduction, par *Google translate*, du règlement rédigé en italien ne faisait qu'ajouter de la confusion). Des tables de ravitaillement officielles seraient proposées (environ une table tous les 5 km, ce qui est confortable *a priori*), mais malgré ses demandes, Dominique n'a jamais pu savoir ce qui serait proposé sur ces tables (note à l'intention des futurs participants : il y a des gobelets d'eau et de boisson énergétique à chaque stand, souvent aussi des gobelets de jus de fruits ; en matière de solide, on a vu des tranches de bananes, des quartiers d'orange, et aussi des choses plus exotiques : voir photo page suivante ; je ne saurais pas vous dire si chacune de ces choses se retrouve à chaque ravitaillement).



Sur un ravitaillement, les bénévoles nous préparent avec amour des tartines de Nutella. À chaque stand, sourires et encouragements en plus des nourritures terrestres. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Il est possible de se faire accompagner par un vélo ou une voiture, mais avec plusieurs restrictions :

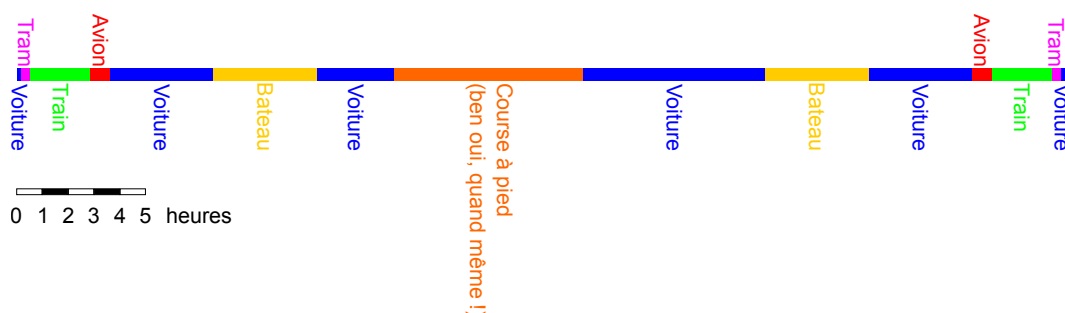
- Les accompagnateurs ne peuvent pas ravitailler les coureurs en-dehors des zones officielles (qui commencent 100 m avant, et se terminent 100 m après chaque table de ravitaillement officielle). Donc, comme à Belvès, l'accompagnement ne permet pas de se ravitailler tout le temps, il permet juste de choisir ses produits préférés, à préparer à l'avance. Il est autorisé de prendre un bidon de boisson dans la zone, puis de le garder à la main et d'y boire, hors de la zone (du moment qu'il a été pris par le coureur à l'intérieur d'une zone autorisée).
- Puisque la route reste ouverte à la circulation, et que les coureurs sont nombreux (nous étions 2800 inscrits), les accompagnateurs en voiture ne sont pas autorisés avant le passage au ravitaillement de Borgo San Lorenzo, au km 31,5. Sinon, ce serait un embouteillage géant ... Il était aussi, évidemment, demandé aux accompagnateurs en voiture de ne pas gêner les coureurs, et notamment, de s'arranger pour limiter la quantité de gaz d'échappement qu'ils leur feraient respirer. Je veux bien croire que, dans le cœur du peloton, où le flux de coureurs est continu, la cohabitation doit parfois être délicate sur la route de montagne ...

Pour éclaircir quelques points de règlement, j'avais aussi écrit au coureur que j'avais identifié comme étant le premier représentant français sur l'édition 2015 : Julien Pansiot (qui se trouve être aussi chercheur). Il m'avait parlé des accompagnateurs en voiture, tolérés mais causant parfois des bouchons qui gênaient les coureurs ; il m'avait expliqué que, dans le col, la course passait sur une petite route de montagne, qui était la seule disponible (pas moyen pour les voitures de prendre un itinéraire parallèle pour rejoindre la course de temps en temps). Enfin, il avait précisé que les organisateurs avaient la disqualification facile : en 2015, un coureur avait voulu terminer la course en courant à côté de son chien en laisse. Les organisateurs avaient estimé que le chien avait pu le tirer pendant cette centaine de mètres, et le coureur avait été déclassé pour avoir reçu une aide extérieure ... Cette anecdote glaçante nous a traumatisés, Dominique et moi, et nous avons passé beaucoup de temps à éplucher le règlement, à écrire aux organisateurs, et à imaginer toutes sortes de solutions alternatives si jamais telle ou telle assistance que nous avions prévue s'avérait interdite le jour de la course ...

Nous partions donc un peu à l'aventure, en nous répétant que, si la course nous plaisait et que nous avions mal optimisé notre assistance par ignorance, il serait toujours temps de revenir une année suivante. En attendant, et pour joindre l'agréable à l'utile, Dominique et Elisabeth proposaient à ma femme, Chu-Fan, et moi, de nous héberger dans le somptueux gîte qu'ils tiennent à Campo, en Corse du Sud, pour les jours qui précéderaient et qui suivraient la course. Nous irions ensemble à Florence avec leur voiture, en prenant le ferry de Bastia à Livourne.

À pied, à cheval et en voiture

Nous avons donc rejoint Dominique et Élisabeth en Corse le soir du mercredi 24 mai, Chu-Fan et moi nous sommes reposés toute la journée du jeudi 25 (choyés comme des rois par Dominique et Élisabeth, qui se sont mis en quatre pendant tout le voyage pour que tout soit parfait pour nous — et tout l'a été!), et nous avons traversé la Corse le matin du vendredi 26 pour aller prendre le bateau à Bastia en milieu de journée. Nous nous amusons à faire le décompte des moyens de transport mis à contribution pour aller participer à cette course : Chu-Fan et moi avons pris l'avion pour aller à Ajaccio, mais pour aller prendre l'avion (à Marseille-Vitrolles) il avait fallu prendre le train depuis Montpellier, et pour aller prendre le train, nous étions allés à la gare en tram, et pour aller prendre le tram, nous étions allés en voiture jusqu'à mon lieu de travail (qui se trouve à côté d'un arrêt de tram).



Résumé des moyens de transport employés pour participer à la course.

À l'issue de ce recensement, nous avons conclu qu'il ne nous avait plus manqué que le traîneau à chiens et la trottinette électrique pour avoir une liste complète des moyens de transport inventés par l'humanité. Le traîneau à chiens, on vient de voir qu'il était interdit sur la course, mais la trottinette électrique, voilà bien une idée d'accompagnement qu'il faudra creuser pour une future participation ...

Ma petite sœur, Annabelle, qui avait envie de découvrir Florence, allait nous rejoindre en Italie. Dans notre plan initial, Élisabeth allait conduire la voiture de ravito en ravito, avec Chu-Fan et Annabelle comme passagères. À elles trois, elles nous tendraient, à Dominique et à moi, nos ravitaillements solides et liquides dans les zones autorisées. Comme Dominique et moi courons à peu près à la même vitesse (à Millau en septembre dernier, il avait terminé 40 minutes derrière moi), il leur serait probablement possible, pendant la première moitié de la course, de ravitailler chacun des deux coureurs avant de reprendre la voiture pour aller se positionner au ravitaillement suivant. À partir de la mi-course, l'écart entre Dominique et moi risquerait d'être trop grand pour réussir cette petite gymnastique : Élisabeth allait donc apporter son vélo dans la voiture, et elle le passerait à Chu-Fan ou Annabelle (il faudrait trouver un moyen pour qu'elles se relayent, de façon à ce que chacune n'ait qu'environ 25 km à faire), pour qu'Élisabeth n'ait plus à ravitailler que Dominique, pendant qu'une cycliste se chargerait de moi.

Le plan était un peu compliqué (on n'avait pas encore décidé comment réussir le passage de vélo entre Chu-Fan et Annabelle), mais il semblait réalisable. Le profil topographique de la course s'y prêtait bien : il est essentiellement en forme d'accent circonflexe, il n'y a plus que de la descente (et du plat) à partir du 48ème kilomètre (voir graphique page suivante). Chu-Fan et Annabelle n'auraient donc pas de difficulté à me suivre à vélo sur la deuxième moitié de la course.

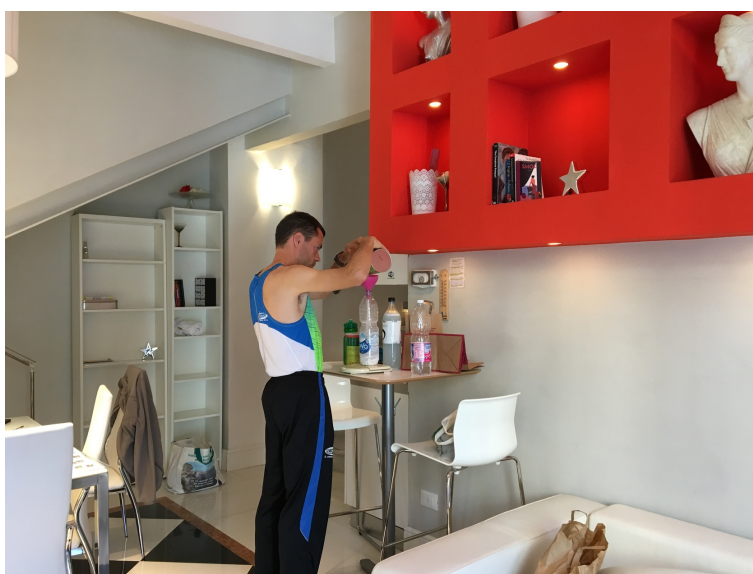
Finalement, nous n'avons pas eu à inventer de système compliqué pour que ma femme et ma sœur échangent le vélo quelque part autour du 75ème km : un couple d'amis de Dominique et Élisabeth, Pierre et Sabine, était justement en vacances en Italie à ce moment-là, avec une voiture de location, et quand ils ont su que Dominique courait les 100 km del Passatore, ils ont proposé de venir participer à l'assistance. Nous nous sommes rendus compte *a posteriori* que leur présence nous avait sauvé la mise : avec la tactique de course que j'ai suivie (*cf* plus bas), qui m'a trop rapidement éloigné de Dominique, et avec les difficultés de trafic, il aurait certainement été impossible aux trois filles d'assurer nos ravitaillements à tous les deux, même bien avant la mi-course. Que Pierre et Sabine soient chaleureusement remerciés de leur participation ! L'organisation que nous avons finalement adoptée,

et qui était bien meilleure, est la suivante : Élisabeth et Pierre ont accompagné Dominique (au début, Pierre était à vélo et Élisabeth en voiture, puis ils ont échangé et Élisabeth a suivi Dominique à vélo, comme elle le fait traditionnellement sur les autres 100-bornes), pendant que Sabine conduisait Chu-Fan et Annabelle de ravito en ravito, pour s'occuper de moi (à chaque ravitaillement, Chu-Fan allait me proposer un bidon d'eau et un bidon de boisson énergétique, et Annabelle allait me proposer différents types d'aliments solides). Au sommet du col, elles me proposeraient aussi des vêtements plus chauds : le départ de la course, à 15h, allait avoir lieu sous la chaleur (une trentaine de degrés), mais le passage du col s'annonçait plus frisquet (la température peut y descendre jusqu'à 10°C, et après la course un gars nous a raconté qu'une année il y avait neigé), ainsi que l'arrivée à Faenza en début de nuit. J'allais donc prendre le départ en débardeur, et elles me proposeraient un t-shirt à manches courtes, un t-shirt à manches longues, et une paire de manches amovibles, au moment de basculer dans la descente du col. Enfin, et aussi parce que l'arrivée serait nocturne, elles transporteraient ma lampe frontale, qu'elles pourraient me donner en fin de course. Le règlement précisait bien que la lampe était obligatoire, ce qui se conçoit aisément si l'arrivée du vainqueur n'a jamais lieu avant 21h30 (la nuit tombe tôt en Italie), et comme on avait décidé de suivre docilement chaque recommandation des organisateurs, il fallait s'équiper en conséquence.

Profil topographique officiel de la course. (source : <http://lnx.100kmdelpassatore.it/n/wp-content/uploads/2012/12/Altimetria-100Km-del-Passatore-alta-definizione.pdf>)

« Hydrate and Perform » parfum *Fresh* : j'aime bien son goût frais de pamplemousse en fin de course, quand j'ai la bouche confite par plusieurs heures de gavage aux gels sucrés ...).

Quant à Annabelle, elle allait me tendre des petits gels (de 5 à 25 g selon les modèles), mais je prévoyais aussi que, l'heure du dîner approchant, j'aurais sans doute besoin de quelque chose de plus consistant. Elle avait donc un stock de barres de céréales *Punch Power*, et quelques grosses poches de gel (90 g chacune). En les lui donnant, j'avais bien insisté pour qu'elle me propose en priorité une vieille poche d'Actifood à la pêche (date de péremption officielle en 2011, un fameux millésime!) : j'en avais trouvé deux en préparant mon sac pour les 100 km de Millau 2016 (voir ici le récit de cette trouvaille archéologique). J'en avais mangé une des deux pendant la course, tout s'était bien passé, et je tenais donc à manger la deuxième entre Florence et Faenza. Je déteste le gaspillage, et spécialement le gaspillage alimentaire — et la suite des événements ne m'a pas donné tort, le machin avait gardé son goût habituel, et il ne m'a pas causé de problème particulier, quand je l'ai mangé dans la descente vers Faenza (voir plus bas).



Préparation de la boisson énergétique. Notez l'application avec laquelle je mesure la quantité de poudre à dissoudre : la chimie est une science sérieuse ! (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Le roi des Guelfes

Nous avons retrouvé Pierre et Sabine samedi midi, et, après les dernières recommandations, les derniers bisous et les dernières photos (voir page suivante), nous nous sommes séparés vers 14h20 : Dominique et moi sommes allés rejoindre la ligne de départ en footing d'échauffement, pendant que le reste de l'équipage allait se pré-positionner à Borgo San Lorenzo (km 31,5), au ravitaillement où l'accompagnement automobile devenait possible.

En ce début d'après-midi, le soleil tapait fort sur Florence, et nous avons décidé de prendre chacun une petite bouteille d'eau pour nous rafraîchir le gosier avant le départ. Quand nous avons atteint la *Via dei Calzaiuoli*, où se trouvait la ligne de départ, un immense peloton était déjà formé. Joyeuse foule bigarrée, les gens s'apostrophaient en italien, langue riante, l'atmosphère était décidément à la fête. Mais la fête ne pouvait pas commencer sans le roi de la fête : Giorgio Calcaterra est arrivé quelques minutes avant le départ, en finissant son échauffement. Son palmarès mondial, sa longévité en haut des podiums, et sa bonne composition, en ont fait une légende vivante. Il est arrivé en souriant, presque un peu gêné de l'enthousiasme qu'il déclenchait. À l'avant du peloton (les 250 premiers numéros de dossard avaient le droit de se positionner à l'avant), les coureurs et les officiels se pressaient pour venir lui serrer la main, échanger quelques mots avec lui, lui taper dans le dos. Il répondait avec sourire à toutes ces sollicitations. Je me tenais en troisième ligne, Dominique était juste derrière moi. À notre droite, devant nous, quatre coureuses se connaissaient bien (trois d'entre elles allaient constituer le podium féminin) ; l'une d'elles, sous mes yeux, a eu toutes les peines du monde à obtenir un regard

du champion, elle a dû lui tapoter sur l'épaule trois ou quatre fois avant qu'il puisse se retourner vers elle, tout occupé qu'il était à répondre aux autres sollicitations. Cette coureuse que je voyais, avec tant d'humilité, chercher à serrer la main du multiple tenant du titre, c'était Nikolina Šustić, qui allait remporter la victoire chez les femmes, en établissant un nouveau record féminin — elle terminerait même à la 5ème place du classement général !



Dernière photo avant d'aller rejoindre le départ, dans le parking où nous avons garé la voiture. Dominique me fera remarquer, après la course, que ses chaussettes étaient aux couleurs du drapeau italien, délicate attention destinée au pays-hôte. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Comme il faisait très chaud, j'ai décidé de garder sur moi cette petite bouteille d'eau, dans laquelle je n'avais bu que trois ou quatre gorgées, et que j'avais prévu de jeter ou de donner à quelqu'un avant le départ. En attendant le coup de pistolet, je me suis retourné pour regarder l'impressionnant peloton qui se tenait derrière moi. J'ai pris la décision, intérieurement, que ce serait la première et la dernière fois que je me retournerais de la journée : décidé à ne regarder que vers l'avant, je voulais m'interdire la faiblesse de me retourner vers les coureurs qui me menaceraient si jamais les circonstances de course me devenaient difficiles.

Dans l'attente du départ, dans cette rue flanquée de hauts bâtiments, ma montre GPS a perdu de temps en temps le signal des satellites, elle m'annonçait par intermittence qu'elle s'était désorientée (quelques autres coureurs tenaient leur poignet bien haut au-dessus du peloton, dans l'espoir de mieux capter le signal). Par bonheur, elle avait retrouvé ses petits au moment où le speaker a lancé le compte à rebours des 10 dernières secondes, repris en chœur par tout le public et une bonne partie du peloton (pas moi, je ne parle pas italien — mais les « tre, due, uno » et ceux qui les ont précédés ressemblaient suffisamment à leurs homologues français pour que je comprenne ce qui était en train de se passer).

Au coup de pistolet, tout le monde s'est élancé. Enfin, « élancé », le mot est un peu fort pour quelques concurrents : allez savoir pourquoi, quelques coureurs très lents s'étaient faufilés dans les premières lignes, et ils ont démarré leur course à 10 km/h, gênant le passage de tous les autres. Une petite mamie en rouge, devant moi un peu à gauche, m'a un peu agacé. Après la course, Dominique m'a raconté qu'il avait souri de me voir la faire voler dans les balustrades ... bon, j'ai peut-être fait un peu plus que la frôler en la dépassant, mais en tout cas elle n'est pas tombée, j'avais encore un peu de marge sur l'échelle de la violence ...

Ce qui m'a vite rendu le sourire, c'est le décor grandiose dans lequel on nous libérait : au bout de quelques hectomètres, nous sommes passés devant la cathédrale Santa Maria del Fiore, surnommée le *Duomo*, avec son dôme de brique. La ville est magnifique, et malgré la concentration avec laquelle je m'appliquais à surveiller ma foulée (les deux premiers kilomètres se couraient sur des rues pavées de grandes dalles de pierre noire, un peu irrégulières, je voulais faire attention à mes appuis), j'apercevais autour de moi le musée vivant de la ville de Florence, de ses ruelles anciennes, de ses bâtiments somptueux, et, sur les trottoirs, la foule qui nous encourageait pour la longue route qui nous attendait ...

L'appel du large

Dominique et moi courions côte à côte, ou l'un derrière l'autre. Il m'avait averti que les coureurs italiens ont parfois tendance à partir trop vite : nous allions jouer les nordistes froids et raisonnables, et nous caler dès le début sur une allure plus prudente (je m'étais entraîné à 4 min 25 / km, moyennée entre les montées et les descentes ; c'était à peu près l'allure que je prévoyais donc de tenir sur le plat). Inévitablement, le peloton était parti très rapidement, et malgré nos soins nous avons couvert les deux premiers kilomètres en 4 min 03 puis 4 min 08. Devant nous, les quatre féminines inséparables couraient en compagnie d'une poignée d'hommes. Un peu plus détachés, à l'avant, plusieurs coureurs masculins, jusqu'à la tête de course, où on apercevait encore Giorgio Calcaterra (il était juste devant nous sur la ligne de départ, nous avons pu repérer sa tenue : maillot rouge et bleu devant, essentiellement blanc derrière, avec son nom écrit en haut du dos ; et une casquette bleue marine). J'avais profité d'un virage à angle droit, juste après le *Duomo* dans le premier kilomètre, pour dénombrer les coureurs et coureuses qui me précédaient, en les voyant défiler de profil après le virage : j'étais en 17ème position à ce moment-là.

Au bout du deuxième kilomètre, j'ai annoncé à Dominique que j'allais lever le pied, pour me caler à mon allure d'entraînement, ce qu'il approuvait. Dans nos plans initiaux (alors que nous ne savions pas encore que Pierre et Sabine viendraient nous aider), nous avons décidé de partir ensemble, et je lui avais dit que je le préviendrais à l'avance si je ressentais le besoin d'accélérer. Nous avons annoncé à nos accompagnateurs que nous arriverions à Borgo San Lorenzo assez proches l'un de l'autre, et après environ 2h20 de course.

Nous avons donc laissé se creuser un petit écart avec le groupe où couraient ces quatre femmes et leur escorte masculine. Il faisait chaud et sec, j'étais très heureux d'avoir gardé sur moi cette petite bouteille que j'avais prise pour l'échauffement. Au premier ravitaillement (au km 4), plusieurs de nos concurrents se sont jetés sur les gobelets.

C'est juste après ce ravitaillement que la route commence à s'élever. Je n'avais pas pris le temps de vraiment apprendre par cœur le profil de la course : je croyais me souvenir que la première côte ne serait pas très longue (je la voyais monter du km 4 au km 14), et pas très pentue, de même que la descente qui suivrait. En réalité (et le profil topographique en page 6 le montre bien), cette première côte est loin d'être négligeable. Le sommet se trouve au km 17, et si le pourcentage global est assez faible, c'est parce qu'il y a de longs segments de replat. Mais il y a aussi de jolies rampes bien raides — nous avons attaqué la première après 6 km de course.

J'avais tellement grimpé de côtes à l'entraînement, à toutes les allures, à toutes les heures de la journée, qu'à la fin je ne les sentais plus (il suffisait que le vent soit favorable pour que j'aie l'impression de courir sur du plat). Là, après mes deux semaines de repos, j'ai eu le plaisir de constater que mes jambes répondaient merveilleusement, je voyais mes concurrents se coller dans la pente, pliés sous l'effort, alors que je me sentais aussi facile que dans les rues de Florence. Plus facile, même, parce que je n'avais pas à m'inquiéter de ces dalles en pierre irrégulières. Malgré mes efforts pour rester prudent, je n'ai pas pu faire autrement que de me caler à mes 4 min 25 / km, allure d'entraînement sur plat, que je n'étais pas censé garder en côte. Mais j'étais si bien, et la côte était si belle ... Nous cheminions entre de belles propriétés sur la petite route qui sortait de Florence, j'avais l'impression d'être en footing, et je suis revenu rapidement sur le groupe des filles (je crois qu'elles n'étaient plus que trois à ce moment-là, je ne sais pas où était passée la quatrième). Je me suis calé à l'allure de ce groupe, mais j'avais l'impression de piétiner, je devais faire attention à ne pas leur marcher sur les