

# L'âge de raison

(100 km de Millau, 26 septembre 2015)



**L'arrivée.** (crédit photo : Bernard Seitz)

C'est amusant comme la mémoire peut être sélective : à l'issue d'un 100 bornes, on finit généralement tellement fatigué, usé par l'effort, qu'on ne veut pas entendre parler de la prochaine course. Le soir de mes premiers 100 bornes, si on m'avait posé la question, j'aurais répondu que je n'en re-courrais pas de sitôt ... Puis une semaine plus tard, le cerveau a commencé à faire le tri entre les bons et les mauvais souvenirs, il a commencé à escamoter les mauvais, à sublimer les bons, et on en vient à se dire qu'il ne faudra pas forcément attendre très longtemps avant de s'attaquer à nouveau aux dix dizaines de kilomètres. Un mois plus tard, on ne se souvient plus que des bons souvenirs, les mauvais ont tout à fait disparu, et la décision est prise : on planifie le prochain 😊.

Eh bien voyez-vous, l'an dernier, j'avais échappé au phénomène : à peine la ligne d'arrivée franchie, j'avais déjà hâte d'être au départ des 100 km de Millau 2015. Il faut dire que la fin de course avait été extraordinaire, Mickaël Jeanne et moi nous étions livrés un duel incroyable, finalement remporté par Mickaël dans les trois derniers kilomètres de la course (compte-rendu à lire ici). Deuxième à 2 min 33 du vainqueur, deuxième pour la deuxième année consécutive (voir mon compte-rendu 2013), je brûlais déjà de venir prendre ma revanche ! Il fallait patienter 364 jours et 365 nuits, une éternité !

Pendant cet intervalle, j'ai couru les 100 km de Belvès, en avril, où Michaël Boch avait triomphé sans contestation, j'avais terminé à la troisième place, plus d'une demi-heure derrière lui (compte-rendu à lire ici). Puis fin juillet, j'avais couru le semi-marathon du Mont Ventoux, pour y prendre la dixième place, bien loin (7 minutes !) derrière un autre 100-bornard notoire, Jérôme Chiotti (qui avait terminé 2<sup>ème</sup>). Bref, après un printemps consacré au 100 bornes, et un début d'été consacré au travail de côtes, j'allais démarrer ma préparation pour Millau dans les derniers jours de juillet ...

## S'entraîner moins pour gagner plus

La préparation, parlons-en ! Depuis quelques années, mes chronos sur 100 bornes plafonnaient entre 7h35 et 7h40 (même 7h44 cette année à Belvès), et je commençais à me demander si j'arriverais un jour à franchir les 7h30. Mon entraîneuse au Montpellier Agglomération Athlétic Méditerranée, Sylvie Fourdrinier, m'avait conseillé cette année de réduire le kilométrage à l'entraînement, et, en compensation, d'augmenter la dose d'allures rapides (allure marathon et allure VMA). J'étais un peu inquiet de diminuer autant le volume d'entraînement (ma plus grosse semaine cette année n'a atteint que 159 km, contre 263 km il y a deux ans !), mais après tout, qu'est-ce que je risquais ? Au pire, je gâchais ma course de cette année, et puisque je suis à Millau tous les ans 😊 je me rattraperais les années suivantes ... et au mieux, j'allais enfin améliorer mon record, et m'ouvrir de nouvelles perspectives pour l'entraînement des courses à venir. J'ai donc suivi scrupuleusement le plan qu'elle m'avait proposé (il est consultable ici ; les liens sont cliquables, ils donnent accès au détail des séances réellement effectuées).

Enfin, « scrupuleusement », « scrupuleusement », il y avait quand même un truc que je n'avais pas prévu : j'ai attrapé, à la mi-août, une espèce de gastro qui m'a complètement mis à plat pendant plusieurs jours ; moi qui peinai à perdre les kg superflus, j'ai perdu 2 kg en deux jours, je ne mangeais pratiquement plus et, euh, l'autre extrémité du tube digestif tournait à plein régime. Sans surprise, j'étais à bout de forces, et il a fallu se résoudre à faire sauter la plupart des séances de cette période-là (ou à les tronquer tellement que ça revenait essentiellement au même). Le mardi 18 août, alors que j'essayais péniblement de faire un début de semblant d'ébauche de séance VMA, j'ai même connu l'humiliation de me faire doubler par mon pote d'entraînement Philippe Combes (Philippe, si tu nous lis 😊), le pauvre hésitait même à me dépasser par pitié pour moi ...

Heureusement tout a une fin<sup>1</sup>, et j'avais pu reprendre une vie normale (enfin, la vie de quelqu'un qui prépare Millau, quoi ...) en fin de semaine. Sylvie m'avait prévenu : le risque dans ce genre de circonstances, c'est d'essayer de rattraper le temps perdu, et d'alourdir les séances suivantes en espérant compenser le déficit d'entraînement. Elle m'invitait à ne pas en rajouter, à me contenter de faire ce qui était prévu, et de tirer un trait sur les séances qui s'étaient évaporées — ce que je fis, déjà bien content de pouvoir courir et manger ...

---

1. Sauf le saucisson, qui en a deux ...

La fin de ma préparation s'était déroulée beaucoup plus sereinement, et de manière beaucoup plus décontractée que les années précédentes : cette année, ma copine (qui habite à Taïwan) est venue passer quatre semaines de vacances avec moi en France, on a passé les trois premières chez mes parents dans le Maine-et-Loire, ce qui m'a un peu distrait de mon plan d'entraînement. On a bien fait toutes les séances prévues, oui, mais on profitait du reste de nos journées pour aller visiter des châteaux de la Loire, aller au marché, visiter Angers — et je profitais des séances d'entraînement (elle me suivait à vélo) pour lui faire visiter mon village et ses alentours. Quelle différence avec les années précédentes ! Alors que d'habitude, j'apportais un soin maniaque à ne jamais raccourcir la moindre séance, cette année, il m'est même arrivé de faire une séance d'1h29 là où 1h30 étaient prévues, juste parce qu'on passait devant la maison une minute trop tôt ! Moi qui passais toutes mes séances à m'imaginer à Tiergues, ou sous le Viaduc, cette année je jouais les guides touristiques, sur les routes de mon enfance ! Moi qui me sentais pratiquement obligé de faire une génuflexion chaque fois que je croisais une voiture immatriculée dans l'Aveyron, cette année j'oubliais pratiquement pour quoi je courais ...

Et c'est donc avec l'esprit léger, pratiquement sans prendre conscience que je venais courir mon principal objectif de la saison, que je suis arrivé à Millau le soir du vendredi 25 septembre, surtout heureux d'y retrouver mes parents, un oncle et une tante, et ma petite sœur, qui m'avaient fait le bonheur de faire des centaines de kilomètres pour venir assister à la course. J'allais également passer le week-end avec mes éternels coéquipiers Jérôme, Denis et Patrice, de l'inimitable équipe des Renés, et bien sûr, avec mon escouade d'accompagnateurs à vélo ...

## On ne change pas une équipe qui perd

Napoléon avait sa Vieille Garde, eh bien moi, j'ai Estelle, Jean-Christophe et Chloé. Alors c'est sûr, les miens n'ont pas de jolis bonnets en poils d'ours, mais d'un autre côté, ils ont tué moins de monde, donc l'un dans l'autre j'ai tendance à considérer que mes trois valeureux accompagnateurs à vélo n'ont pas grand'chose à rendre aux soldats d'élite du Premier Empire ...



De gauche à droite : l'équipage de Grégory Marrama (**Cybèle, Grégory et Raphaël**), et le mien (moi, Chloé, Jean-Christophe et Estelle). (crédit photo : Bernard Seitz)

Comme chaque année, les rôles étaient bien définis dans l'équipe :

- Estelle, vétéran(e ?) du suivi vélo, m'accompagne à Millau depuis 2012. Elle serait en charge du ravitaillement sur le premier marathon, prendrait une pause en début d'après-midi, puis viendrait nous attendre sous le Viaduc pour faire les 8 derniers kilomètres avec le reste de l'équipe, au retour de St-Affrique.
- Jean-Christophe, le compagnon d'Estelle, que j'allais séparer de sa douce le temps d'une après-midi puisqu'il ferait la totalité du parcours à mes côtés : outre les bidons de boisson et toutes sortes de trucs à manger (gels sous tous les formats, barres), il se chargerait de l'enregistrement vidéo de la course pour l'éducation des générations futures de 100-bornards, et de l'ambiance musicale de la journée (selon un plan bien rôdé, j'avais demandé à ce qu'il joue mes listes de musique fétiches à certains moments bien précis de la course). C'est un rôle qu'il connaît bien, puisqu'il le remplit avec constance chaque mois de septembre depuis 2013 😊.
- Chloé, qui l'an dernier avait accompagné mon coéquipier des Renés, Jérôme, pendant la première moitié de sa course, puis qui m'avait rejoint pour ma dernière dizaine de kilomètres ; elle était aussi du voyage à Belvès cette année. La voltigeuse de l'équipe, elle ferait la totalité du parcours avec moi, mais elle irait se positionner en haut des côtes en avance, pour assurer le ravitaillement si Jean-Christophe (gêné par une tendinite au genou) était distancé dans la côte.

L'équipage de cette année ressemblait donc beaucoup à celui de l'année dernière, qui m'avait vu échouer à la deuxième place. C'est donc en lançant « On ne change pas une équipe qui perd » que j'ai fini de motiver les troupes le vendredi soir, pendant le dîner ...

## Cinq garçons devant

Le départ de la course allait être donné à 10h le samedi matin. Nous avons tous rejoint le Parc de la Victoire peu après 9h, Chloé, Estelle et Jean-Christophe sont allés se positionner à Aguessac avec le peloton des accompagnateurs, et je me suis échauffé un quart d'heure dans les rues de Millau. Comme chaque année, un groupe de coureurs en trottinette de course allait nous précéder, et parmi eux j'ai reconnu mon ami Jan Schoolmeester, un vieux copain que je retrouvais sur toutes les courses en région toulousaine quand j'y habitais. Désormais, je croise Jan chaque année sur les 100 km de Millau (il revient de St-Affrique quand moi je suis sur le trajet aller), et c'est un plaisir de retrouver ce visage bien connu tous les ans. Depuis le groupe de coureurs en trottinettes, qui suivait l'orchestre dans le cortège qui nous amenait à la ligne de départ, il m'a lancé « Tu as de la concurrence, cette année, hein ! ».

Nous étions effectivement plusieurs favoris annoncés, et la lutte s'annonçait encore plus rude que l'an dernier. Mon vainqueur, Mickaël Jeanne, était de retour cette année, et comme il découvrait le parcours l'an dernier, il serait a priori encore plus performant cette année. Jérôme Chiotti, vainqueur des 100 km de Belvès en 2014 (pour son premier 100 bornes), avait dû abandonner à Millau l'an dernier, et il revenait cette année d'autant plus motivé (et nos performances relatives au semi du Ventoux cet été plaident en sa faveur : voir plus haut). Mais le plus grand favori, c'était Michaël Boch, invaincu à Millau (vainqueur en 2010, 2011 et 2012), et qui m'avait encore appris les bonnes manières en avril à Belvès (voir plus haut). Michaël est titulaire incontesté de l'équipe de France, mais il n'avait pas pu participer aux championnats du monde deux semaines avant Millau, sur décision de la fédération française d'athlétisme (qui lui reprochait d'avoir couru un ultra-trail trois semaines avant les mondiaux de 100 bornes). Michaël a déjà fait la preuve qu'il savait bien enchaîner les 100 bornes (Winschoten puis Millau, en 2011 ; Belvès puis Chavagnes en 2015), et le vainqueur de cet ultra-trail, le Suédois Jonas Buud, avait ensuite survolé les mondiaux (sa fédération à lui l'avait laissé faire, et ils n'ont visiblement pas eu à le regretter) ; Michaël devait donc être remonté comme une pendule, et il trouvait à Millau l'occasion de ne pas gaspiller son entraînement estival. Dans son jardin, il serait redoutable ... Enfin, vendredi soir on m'avait appris qu'Olivier Le Guern (récent titulaire d'un chrono de 7h17 aux 100 km de Chavagnes) serait aussi un gros client : nous serions donc probablement cinq à nous disputer la victoire (ce que le déroulement de la course a confirmé).

## Noms de pays : le nom

Dans le peloton de départ, j'ai pris le temps de discuter avec deux copains retrouvés là, Philippe Herbert et Vincent Toumazou, deux gars très sympas et qui hantent les pelotons d'ultra depuis des années ; ils doivent totaliser à eux deux l'équivalent de quelques allers-retours entre la Terre et la Lune, en course à pied ... Occupé à discuter avec les copains, et avec ma famille qui se trouvait là, je n'ai pas joué des coudes pour me placer en première ligne. Au départ de la course, je me suis donc trouvé un peu englué dans le trafic pendant quelques dizaines de mètres. Pas d'affolement : j'avais de toute façon prévu de partir doucement, et si possible, de laisser mes adversaires prendre le large sans moi.

Un petit groupe s'est effectivement détaché à l'avant, où je reconnaissais Michaël Boch et Jérôme Chiotti. Olivier Le Guern, que j'ai appris à reconnaître plus tard dans la course, y figurait aussi. Pas de trace de Mickaël Jeanne en revanche, et pour cause : il était encore plus retardé que moi au départ. L'écart s'est gentiment creusé entre le groupe de tête et le mien (je courais en compagnie de deux ou trois gars), et après 2 km de course plusieurs décamètres séparaient nettement nos deux groupes.

Un drôle de spectacle sonore a accompagné ce début de course : les nombreux chiens du refuge de la S.P.A., sur l'autre rive du Tarn (nous allions passer devant en fin de marathon, juste avant le 40<sup>ème</sup> km) étaient en train de hurler, cette étrange polyphonie emplissait tout ce secteur de la vallée du Tarn, et faisait planer comme une atmosphère irréelle, un peu inquiétante. Les coureurs se sont échangés quelques regards en se demandant d'où venait cette drôle de clamour ...

Mickaël Jeanne est arrivé à ma hauteur, de l'arrière, et m'a salué. C'était très agréable de retrouver ce coureur avec lequel j'avais écrit ce qui reste, à ce jour, l'épisode le plus intense de toute ma vie de coureur. J'avais bien remarqué, l'an dernier, qu'il économisait son souffle autant que possible pendant la course : il faisait des signes à son suiveur à vélo pour réclamer à boire ; quand il m'avait encouragé en me dépassant entre St-Rome et St-Georges, il m'avait tapoté sur l'épaule, lancé un sourire et un regard amical, mais sans rien dire. Eh bien là, en 2015, il prenait le temps de me parler, de me demander de mes nouvelles, et j'ai été touché qu'il déroge à ses habitudes pour venir me saluer. Nous avons couru côte à côte pendant plusieurs kilomètres ; sur le bord de la route, les officiels arrêtaient parfois leurs véhicules pour mesurer les écarts, prendre des photos, ou noter la composition des différents groupes. J'ai vu que Philippe Aubert, speaker de la course, nous regardait avec amusement : l'année d'avant, Mickaël et moi avions eu toutes les peines du monde à nous départager en fin de course, et là nous étions à nouveau ensemble ! « Oui, on est inséparables », ai-je lancé à Philippe en passant ...



**Ravitaillement d'Aguessac.** Le passage au ravitaillement d'Aguessac (de gauche à droite : moi, Mickaël Jeanne, Xavier Brunet, Nicolas Luxembourg, et trois coureurs du marathon (avec une bande rouge, et non bleue, en haut du dossard)). (crédit photo : Marcel Compan)

Mickaël a fini par prendre un peu d'avance, puis davantage, et il s'est irrémédiablement détaché de notre groupe. J'avais décidé d'être vraiment sage en début de course, pour passer au marathon, comme l'an dernier, en 3h05 à 3h06. Il fallait que je laisse filer mes concurrents directs, que j'oublie que nous étions en course, pour me concentrer uniquement sur mon allure, qui devait rester lente, et mes sensations, qui devaient rester excellentes. Surtout, ne pas ressentir de début de fatigue au passage au marathon ... Je me suis donc progressivement détaché de ce qui se passait autour de moi, et même après Aguessac, quand Chloé, Estelle et Jean-Christophe m'ont rejoint, je me suis confortablement installé dans ma bulle, tout juste curieux de mon allure quand ma montre GPS me signalait la fin de chaque kilomètre ...

Peu avant que mes trois gardes du corps me rejoignent, j'avais eu le plaisir de retrouver Patrick Proudhon, ce cycliste millavois qui m'accompagne chaque année depuis notre rencontre fortuite pendant mon premier 100 bornes, en 2010 (toute l'histoire est à retrouver ici). Ce sont donc quatre cyclistes qui me suivaient dans la bonne humeur, je les entendais discuter, ils parlaient de tout et de rien, ils rigolaient, et moi, qui courais tranquillement devant mes amis, j'étais serein et concentré.

Je ne voulais pas m'impliquer émotionnellement dans la course, pour bien garder le contrôle de mon allure. Nous traversons ces hameaux et ces villages dont le nom m'est familier depuis des années, et qui habituellement ont une vraie signification concrète : Aguessac est au 7<sup>ème</sup> km, Rivièrel-sur-Tarn au 12<sup>ème</sup>, ... Cette année, les noms défilaient sans que je m'y attache, ils restaient abstraits, je ne cherchais surtout pas, comme d'habitude, à retenir chaque petite anecdote à chaque étape de notre parcours. Je cheminais le long du Tarn sans visiter du regard les villages que nous traversons : je ne pensais qu'à mon allure, et à mes prises de boisson, toutes les dix minutes (au moins deux gorgées toutes les dix minutes, c'est la règle que j'avais fixée). Je ne sais plus exactement à quels endroits se sont déroulés les petits épisodes que j'ai retenus. À un moment sur le bord de la route, une spectatrice particulièrement bien renseignée m'a reconnu : elle m'a encouragé par un sonore « Allez les Renés ! » 😊. Je me souviens également avoir désigné à mes accompagnateurs les tags sur la route, en leur disant « Tour de France ! » : cette année, sur l'étape entre Rodez et Mende, le Tour avait en effet emprunté la route des 100 km de Millau, et de nombreux encouragements peints sur le goudron venaient nous rappeler que nous mettions nos pas dans les traces des champions du Tour !

J'avais perdu le contact avec les autres coureurs quand nous avons traversé le Tarn : cette année, c'est donc seul avec mes accompagnateurs, que j'ai gravi cette petite côte que j'aime beaucoup, à Peyreleau, ce petit tape-cul qui préfigure, en tout petit, les lacets de Tiergues ou les pourcentages de la côte du Viaduc ... Je l'ai escaladée à un bon rythme, et mes amis cyclistes commençaient à perdre le contact, lorsque Jean-Christophe s'est rappelé que l'intervalle de 10 minutes arrivait à son terme, et qu'il devait me donner à boire : il a bourriné sur la fin de la côte pour venir me proposer un bidon d'Isostar ... que j'ai refusé sur le coup, je préférerais attendre d'avoir basculé dans la descente pour boire les gorgées réglementaires (j'ai senti comme une espèce de déception chez mon zélé accompagnateur 😊).

Au 24<sup>ème</sup> kilomètre, nous sommes revenus sur deux coureurs, dont un dont l'allure m'était familière : j'ai reconnu mon pote Patrice Bruel, un marathonien impressionnant (à l'heure où j'écris, il a couru environ 110 ou 120 marathons, la plupart entre 2h30 et 2h40). Il avait fait d'excellents débuts sur 100 bornes il y a trois ans, avec deux chronos sous les 7h30 pour ses deux premières courses, mais il a la drôle d'habitude de partir comme un fou et de s'amuser à sprinter devant les autres favoris. Forcément ça n'aide pas à finir dans les meilleures conditions 😊. Alors que nous nous approchions de lui, il s'est mis à marcher ; ce sale gosse avait encore fait des siennes en début de course ! 😊 Nous nous sommes encouragés quand je l'ai dépassé.

Depuis l'an dernier, l'organisation de la course a installé un point de contrôle électronique au 25<sup>ème</sup> kilomètre, ce qui permet de garder une archive des écarts à ce moment-là de la course, et d'afficher en temps réel sur le site web de la course quels coureurs sont passés, dans quel ordre et à quel moment. J'étais 8<sup>ème</sup> au moment où je suis passé sur le capteur, ce dont je n'avais qu'une vague idée à ce moment-là. C'est dans les kilomètres suivants que je me souviens que des spectateurs ont commencé à m'annoncer mon rang (j'avais, entretemps, dépassé un coureur, on m'annonçait donc septième). C'est également dans cette zone, au 30<sup>ème</sup> kilomètre, que nous sommes passés devant le premier poste d'affût

des photographes officiels :



Photo officielle au 30<sup>ème</sup> km (de gauche à droite : Chloé, moi, Jean-Christophe, et Estelle qui fait sa timide). (crédit photo : Photo Gaches)

La fin du premier marathon s'est déroulée sans encombre, j'étais content de mon allure, et j'espérais qu'à l'avant, mes concurrents soient partis trop rapidement. Un petit détail m'a suggéré que c'était le cas : vers le 35<sup>ème</sup> km, Philippe Aubert, speaker de la course, s'était arrêté pour mesurer les écarts, et il m'a lancé un regard inquiet à mon arrivée : « Ça va, Hervé ? ». J'en ai déduit qu'il s'inquiétait pour moi, de voir que j'avais pris beaucoup de retard sur la tête de course, ce qui, du coup, m'a rassuré. Je lui ai répondu dans un sourire : « Oui oui, tout va bien ! », pour qu'il ne s'inquiète pas des écarts qui, moi, me faisaient plutôt plaisir. C'est également vers ce moment-là (en arrivant sur la borne du 35<sup>ème</sup> km) que j'ai trouvé que le soleil commençait à taper un peu fort, et que j'ai décidé de me protéger avec une casquette. Il a fait un temps magnifique toute la journée, et plus tard dans l'après-midi la température a probablement dépassé les 25°C par endroits : il fallait y faire attention.

J'ai ensuite dépassé deux nouveaux coureurs, et suis donc entré dans Millau en 5<sup>ème</sup> position. En remontant l'avenue de la République, en direction du Parc de la Victoire, nous avons croisé les quatre leaders. C'est toujours l'occasion de jauger les états de forme, de s'encourager, et de se faire une idée des écarts. Michaël et Mickaël ouvraient la course, ils étaient côte à côte et n'avaient pas l'air marqués par la fatigue : contrairement à ce que j'avais pu espérer (mais sans surprise, étant donnée leur longue expérience du 100 bornes), ils étaient partis plutôt prudemment. Olivier Le Guern les suivait à une cinquantaine de mètres, il avait lui aussi l'air serein et reposé. Une centaine de mètres plus loin, Jérôme Chiotti fermait la marche : lui aussi avait l'air facile, mais quand on a échangé des encouragements, il m'a lancé : « À tout à l'heure ! », pour me signifier qu'il pensait que je reviendrais sur lui. J'ai répondu « Ça, on verra ! ». Quelques kilomètres plus tard j'en ai parlé à Jean-Christophe, mon fidèle écuyer, qui avait évidemment assisté à l'échange : on concluait tous les deux que Jérôme était en train de flancher mentalement, qu'il avait déjà perdu la course dans sa tête ... ce que la suite des événements allait démentir de façon indiscutable !

Ma famille se trouvait dans l'allée du Parc de la Victoire, mon père a fait des photos du passage de chacun des premiers coureurs au moment où ils allaient entrer dans la salle pour le pointage électronique au passage du marathon :



**Passage au marathon pour (de gauche à droite) Olivier Le Guern (en arrière-plan), Michaël Boch et Mickaël Jeanne.** (crédit photo : Bernard Seitz)



**Passage au marathon pour Jérôme Chiotti.** (crédit photo : Bernard Seitz)



**Mon passage au marathon.** (crédit photo : Bernard Seitz)

En passant dans la salle où se faisait le pointage (et où, 58 km plus loin, se disputerait l'arrivée), j'ai lancé un coup de chapeau casquette aux speakers et au public, sur l'estrade et dans les gradins. Philippe annonçait au micro que j'avais six minutes de retard sur la tête de course, que j'étais parti très prudemment, et qu'on verrait si ça payerait dans l'après-midi ...

Moi, je suis passé au marathon en 3 h 01 min 20 s; six minutes de retard, ça voulait dire que Michaël et Mickaël étaient passés en 2h55, ce qui est particulièrement confortable pour eux. Ils étaient donc partis beaucoup plus lentement que ce que j'espérais — et réciproquement, je passais, moi, au marathon 4 à 5 minutes plus tôt que ce que j'avais visé. En attaquant la deuxième boucle du parcours, j'ai donc glissé à Jean-Christophe : « La première partie du plan n'a pas marché ! Je suis parti trop vite, et eux, suffisamment lentement ... ».

## Soyons désinvolte, n'ayons l'air de rien

À la sortie du centre de Millau, le parcours tourne à gauche en direction du Tarn, à un rond-point. L'an dernier, Estelle m'avait raconté que dans cette zone, un bénévole qui assurait la circulation autour du rond-point avait bruyamment manifesté sa déception de me voir battu par Mickaël (quand j'étais passé au rond-point, il avait crié « Zut, j'aurais préféré que ce soit lui qui gagne ! » 😊). Effectivement cette année, en arrivant sur ce rond-point au début de la deuxième boucle, j'ai entendu qu'un des trois bénévoles m'encourageait par mon prénom : je l'ai remercié d'un petit sourire et d'un petit signe de la main, en me disant qu'il ne faudrait pas le décevoir cette année ...

À la sortie du rond-point, j'ai eu le plaisir d'apercevoir mon ami d'entraînement Pierre Connac, et sa femme Chantal, qui m'ont chaleureusement encouragé à mon passage. Pierre et Chantal sont sur le bord de la route chaque année, eux aussi méritaient bien que je fasse un peu mieux qu'une nouvelle deuxième place !

En tout cas les jambes répondaient bien ; depuis le départ, je n'avais à aucun moment senti de lassitude musculaire, ou d'acidité dans les cuisses dans les petites côtes. Là, à l'approche du 45<sup>ème</sup> kilomètre, dans le faux-plat montant vers Creissels, les sensations étaient toujours aussi bonnes. Au sommet, un chemin touristique partait vers la gauche, en direction des cascades : un coureur fort sympathique, Dominique Herzet, rencontré sur la course l'an dernier, m'avait dit y avoir fait une

offrande aux esprits des cascades la veille de la course, et il me souhaitait leur protection pour la course de cette année 😊. J'ai lancé un regard dans le chemin qui s'enfonçait vers le Causse, en me remémorant cet épisode ...

Les choses sérieuses commencent véritablement au 47<sup>ème</sup> km, à Raujolles, quand on attaque la première grosse ascension du parcours (qui nous mène sous le Viaduc, vers le 50<sup>ème</sup> km). C'est probablement là que les pentes sont les plus sévères du parcours. Nous avions demandé à Chloé d'aller se positionner sous le Viaduc, pour qu'elle puisse me ravitailler si Jean-Christophe (que son genou gauche faisait souffrir) ne pouvait pas m'accompagner jusqu'en haut. À l'amorce de l'ascension, une voiture officielle m'a dépassé : au micro, le speaker Stéphane Tailhades annonçait bien haut que j'étais venu pour gagner, et que la vraie bagarre se jouerait entre moi et les quatre coureurs qui me précédaient. En passant à ma hauteur, débranchant son micro, il m'a glissé un encouragement : il est le frère de mon coéquipier de club Didier Tailhades (Didier et sa femme Cathy font partie des meilleurs coureurs de notre club, Védas Endurance). Il me transmettait les encouragements de Cathy et Didier, qu'il venait d'avoir au téléphone.

J'ai grimpé la côte en faisant bien attention à ne pas me mettre en sur-régime ; je me répétait les consignes de mon pote Emmanuel Fontaine, qui faisait partie de mes accompagnateurs à vélo l'an dernier, et qui cette année courait lui-même la course. Dans chaque bosse, pour m'inciter à la prudence, il m'avait répété « Monte-la à ta main ! ». C'est le mot d'ordre que je me suis efforcé de respecter pendant toute l'ascension, effectuée à un modeste 12 km/h de moyenne. J'ai retrouvé Chloé en haut de la bosse, elle m'a donné à boire et nous avons embrayé sur la descente, où Jean-Christophe n'a pas tardé à nous rejoindre.

J'ai appris, depuis, que c'est à cet endroit-là que les choses avaient changé en tête de course : Jérôme avait décidé de secouer le cocotier pendant l'ascension, il avait dépassé Olivier et s'était beaucoup rapproché de Michaël et Mickaël. Informé de sa remontée, Mickaël Jeanne avait alors accéléré, et distancé Michaël Boch. Sur les photos du 50<sup>ème</sup> km par le photographe officiel, on voit en effet que Mickaël passe détaché, suivi à 20 mètres par Michaël, et que Jérôme, puis Olivier, passent seuls ensuite. Apparemment c'est ce fait de course qui a déclenché le feu d'artifice : Jérôme a ensuite dépassé Michaël, puis Mickaël, chaque coureur s'est retrouvé seul et a commencé à fournir son effort pour rester dans le coup.

Après la descente et la traversée de St-Georges-de-Luzençon, je suis entré dans le long faux-plat montant qui relie St-Georges à St-Rome. Il y avait un peu de vent de face, qui accentuait encore la difficulté de la pente ; le soleil tapait fort, les arbres y sont bas et nous abritaient peu. Je me suis fait la réflexion que les conditions météo étaient en train de durcir la course, et que j'aurais sans doute intérêt à lever le pied pour ne pas accumuler trop de fatigue : on n'avait couvert que la moitié du parcours ! Je me suis alors mis à réfléchir à l'intérêt d'accélérer quand il y a du vent de face : est-ce que la dépense énergétique serait la même si on accélère par vent de face, ou si on attend un vent favorable pour accélérer et rattraper le temps perdu ? Faisons l'hypothèse que la puissance supplémentaire due au vent défavorable est proportionnelle à la vitesse du vent ; intuitivement j'avais l'impression que la puissance à développer augmenterait en proportion du carré de la vitesse du vent, et pas linéairement, mais j'avais la flemme de poser sérieusement le calcul. On verra ça après la course, en attendant jouons la prudence, et ralentissons ... Mon allure s'est portée à 4 min 35 / km (contre une moyenne globale visée de 4 min 30 / km), Jean-Christophe a tout de suite remarqué la différence : « Eh, tu ralentis ! », « Oui, c'est fait exprès ! ».

À l'avant, Jérôme, Mickaël et Michaël, eux, ne faisaient pas semblant. Ils ont nettement augmenté leur avance sur moi (alors que Michaël et Mickaël avaient 6 minutes d'avance sur moi au marathon, on m'a, depuis, dit qu'ils en avaient 7 au sommet de la côte du Viaduc, puis 8 dans le faux-plat entre St-Georges et St-Rome). Cette accélération dans le faux-plat, avec vent défavorable, a commencé à produire ses effets : un cycliste croisé entre les deux villages, Philippe, nous a dit que ça commençait à grimacer à l'avant, et que Michaël Boch donnait de graves signes de faiblesse. Michaël, des signes de faiblesse ? Effectivement, ils n'avaient pas dû musarder !

Ma famille se tenait à l'entrée de St-Rome, ils ont pris des photos de chacun de nous à notre

passage ; l'horodatage automatique des photos prises par mon père nous permet maintenant de mesurer précisément les écarts à cet endroit de la course :



L'entrée de Jérôme Chiotti  
(photo prise à 14 h 11 min 35 s)



L'entrée de Mickaël Jeanne  
(photo prise à 14 h 14 min 15 s)



L'entrée de Michaël Boch  
(photo prise à 14 h 16 min 18 s)



L'entrée d'Olivier Le Guern  
(photo prise à 14 h 16 min 34 s)



Mon entrée  
(photo prise à 14 h 20 min 11 s)

**L'entrée des coureurs de tête à St-Rome-de-Cernon (km 60).** Le tag « RVS » à la craie est un encouragement de ma famille à mon intention 😊 (crédit photo : Bernard Seitz).

La situation en était donc là à l'entrée de St-Rome : Jérôme avait 2 min 40 d'avance sur Mickaël,

qui lui-même avait 2 min 03 sur Michaël, suivi de près par Olivier à 16 secondes, et moi je pointais à 3 min 37 d'Olivier (donc en tout : à 8 min 36 de Jérôme).

De toute façon je trouvais qu'il était encore un peu tôt pour se préoccuper des écarts. Je m'en tenais à la tactique que m'avait fixée mon coach Jean-François Banck : « Tu les laisses partir, tu ne bouges pas une oreille, et tu fournis ton effort le plus tard possible. Dans l'idéal, ne fournis ton effort qu'au dernier moment, en passant la ligne d'arrivée : un 100 bornes bien géré, c'est un 100 bornes où tu as toujours gardé de la réserve pour plus tard, jusqu'en fin de course ! ».

Les spectateurs sur le bord de la route me renseignaient sur les écarts, mais en écoutant ces informations, je me disais qu'elles étaient bien précaires, et que la méforme de mes concurrents pourrait bien vite renverser la situation (si Michaël lui-même était au point de rupture, les autres ne devaient pas en être loin non plus!). Je me rappelais cette citation cynique qu'on attribue au Grand Condé, devant la multitude de cadavres qui recouvriraient le champ de bataille après la bataille de Seneffe : « Bah ! Une nuit de Paris réparera tout celà ! ... ».

Jean-Christophe commençait à penser à la victoire ; il m'a dit : « Écoute, je pense qu'il y a quelque chose à faire ! ». Ma réponse résumait toute ma tactique de course : « Le dernier qui meurt a gagné, aujourd'hui ! ».

À la sortie de St-Rome, le parcours de la course sort brusquement de la route de Roquefort et pique vers la droite, sur une longue rampe qui commence à monter vers Tiergues : c'est le début de la deuxième grosse difficulté du parcours. J'aime beaucoup cet endroit, on y sent bien, instantanément, le changement de pente, la foulée doit s'adapter, le rythme cardiaque s'accélère, on entame un nouvel épisode de l'épopée, et la transition est tout à la fois visuelle et physiologique ; on sent bien qu'on entre subitement dans un nouveau monde, un peu comme le touriste qui passe sous cette inscription particulièrement kitsch de la décoration des cacatombes de Paris 😊. Il y a aussi une autre raison pour laquelle j'aime beaucoup cet endroit : c'est là que j'avais fait la connaissance en 2010 d'un coureur qui allait devenir mon coach un peu plus d'un an plus tard, Jean-François Banck. On s'était trouvés côté à côté dans cette rampe, et un impressionnant groupe de spectateurs, sur la gauche de la route, criait à qui mieux mieux « Vas-y Jean-François ! », au point que je m'étais tourné vers lui pour lui demander s'il habitait dans le coin 😊. Ces spectateurs sont maintenant mes amis d'entraînement, c'est toujours avec un peu d'émotion que je repense à cet instant où j'ai côtoyé, sans le savoir, tous ces gens qui me sont devenus tellement familiers depuis.

Accompagné de Jean-Christophe (mais pas de Chloé ni de Patrick, à qui j'avais demandé de se pré-positionner aux lacets du haut de la côte), j'ai commencé à gravir la côte à mon rythme. Nous avons dépassé un cycliste, en qui j'ai reconnu le père de Michaël, qui l'accompagne (avec Thomas, le frère de Michaël) traditionnellement à Millau. Je me suis tourné vers lui : « Michaël ne va pas bien ? » (des spectateurs m'avaient même dit qu'il avait abandonné), son père m'a effectivement répondu dans un sourire triste : « Oh non, pas bien ! Pas bien du tout ! ». J'ai laissé échapper le mot de Cambronne ... Michaël est pour moi l'incarnation du champion sur 100 bornes, il avait éclaboussé de sa classe les trois premières éditions des 100 km de Millau auxquelles j'avais participé ; comme je l'avais expliqué la veille au micro pendant le retrait des dossards : je n'avais couru que quatre fois contre lui (trois fois à Millau, une fois à Belvès), et chaque fois il m'avait battu, même plus : il avait aussi battu tous les autres, il avait chaque fois remporté la course ! Michaël à la dérive à Millau, c'était une perspective qui bousculait violemment toutes mes certitudes. Pourtant, c'est bien Michaël (et, quelques dizaines de mètres derrière lui, Olivier Le Guern, pas au mieux non plus) que j'ai aperçu devant moi à l'approche des deux lacets du haut de la côte de Tiergues. J'ai dépassé Olivier, nous avons échangé un petit encouragement, puis j'ai commencé à revenir sur Michaël. J'étais seul depuis un moment (Jean-Christophe avait perdu le contact dans la côte), et je commençais à avoir soif : je devais retrouver Chloé dans les lacets, mais elle avait finalement décidé de se poster plus haut. Je m'inquiétais un peu, je me demandais quand je la retrouverais ...

## Vivre et laisser mourir

Elle m'attendait au vrai sommet de la côte, quelques hectomètres après les lacets. Je n'avais plus qu'une vingtaine de mètres de retard sur Michaël quand je l'ai rejointe. J'ai pu me désaltérer tout à loisir, et entamer la descente avec Michaël en point de mire. Son frère Thomas, à vélo, s'est retourné, nous a aperçus, et il a dit quelque chose à Michaël : je me suis dit qu'il l'informait de notre arrivée. Michaël était maintenant conscient que nous étions sur ses talons, et je pense qu'il s'est alors passé un événement qui m'a beaucoup touché quand je l'ai appris, mais dont je n'avais pas encore conscience sur le coup (j'en reparlerai plus bas). Michaël devant, moi derrière, nous sommes passés devant la tente du ravitaillement de Tiergues, au 65<sup>ème</sup> km. Michaël a commencé à se déporter vers la gauche, comme pour aller prendre quelque chose au ravitaillement, puis il s'est ravisé, et sans atteindre la tente, il a retraversé la route vers la droite pour revenir se positionner devant moi. Comme nous courions à peu près à la même vitesse à ce moment-là, je ne suis finalement arrivé à sa hauteur que 200 ou 300 mètres plus bas.

En passant sur sa gauche, je lui ai dit « Vas-y Michaël, tu es un grand champion ! Aujourd'hui, c'est moi qui te dépasse, mais je sais bien que c'est toi le meilleur. Allez, Michaël, courage ! ». Il m'a remercié, et m'a longuement encouragé. Lui que j'avais toujours connu tellement concentré en course (un peu comme Mickaël Jeanne, si soucieux l'an dernier de ne pas gaspiller son souffle pendant la course), il est sorti de sa bulle, m'a parlé pendant deux minutes (vous savez, je suis un peu bavard ... eh bien, j'avais du mal à en placer une !), il m'a encouragé à rester prudent, à ne pas faire d'accélération brutale, et il se disait sûr de me voir gagner. Il me répétait « Cette année, c'est pour toi ! ». Je lui ai dit que, si effectivement je gagnais, j'expliquerais sur le podium que ma victoire est pour lui, et que sa méforme du jour ne remettait pas en cause son énorme talent.

Mickaël Jeanne n'était pas très loin devant nous, on l'a rapidement aperçu à une centaine de mètres. J'ai continué sur mon rythme, Michaël s'est laissé glisser derrière moi, et, flanqué de Chloé, Jean-Christophe et Patrick, j'ai commencé à me rapprocher très lentement (lui aussi, courait pratiquement à la même vitesse que moi à cet endroit) de celui que j'avais déjà si longtemps vu de dos, l'an dernier ! On aurait cru qu'on avait pris une machine à voyager dans le temps, je me retrouvais, comme l'an dernier après St-Affrique, à fixer du regard le dos du maillot bleu « GDM St-James » de Mickaël, ce dos de maillot que j'avais tellement eu le loisir d'observer l'an dernier pendant le retour sur Millau ! Et comme l'an dernier, subitement, Mickaël s'est arrêté de courir pour se mettre à marcher, dans la descente ; pas à cause de crampes, comme l'an dernier, mais pour pouvoir boire plus confortablement (il devait être essoufflé) : il a pris une bouteille d'eau et s'est mis à boire en marchant, ce qui m'a permis de revenir sur lui, et il se remettait à courir au moment où je suis arrivé à sa hauteur. Je lui ai dit « Vas-y, Mickaël ! Tu es toujours le même ! », façon de l'encourager à reprendre sa course, mais aussi, de rendre hommage à sa ténacité : je savais très bien que « le dépasser » ne signifiait pas « le vaincre », et son incroyable résistance victorieuse, l'an dernier, m'incitait à considérer avec prudence la suite des événements ...

J'ai demandé à Chloé de s'arrêter sur le bord de la route, et d'y attendre notre retour de St-Affrique : nous étions au 67<sup>ème</sup> km, il me faudrait une grosse demi-heure pour descendre à St-Affrique, faire la petite boucle en ville et remonter. Je lui ai demandé de chronométrier l'écart, à mon retour, avec le seul qui restait à l'avant, Jérôme Chiotti. C'est donc suivi uniquement de Jean-Christophe et de Patrick que je suis arrivé au panneau d'entrée dans St-Affrique. Comme chaque année, mon ami d'entraînement Pierre Connac et sa femme Chantal (que nous avions déjà vus à la sortie de Millau) se tenaient au carrefour où se séparent le début de la petite boucle dans la ville, et la fin. Je m'aperçois, sur la photo qu'ils ont prise à notre passage, que Mickaël s'était accroché et qu'il ne pointait qu'une trentaine de mètres derrière moi :



**Notre entrée dans St-Affrique (km 70).** Derrière nous (accompagné de deux cyclistes, et masqué par un panneau rouge et blanc), Mickaël Jeanne. (crédit photo : Pierre Connac)

Je vois maintenant que je suis passé au pointage de St-Affrique (km 71) avec 4 min 34 de retard sur Jérôme, et 34 secondes d'avance sur Mickaël. À la fin de la petite boucle dans les rues de la ville, une petite ruelle, longue d'une centaine de mètres, en pente très raide, devait nous amener au carrefour où nous avions vu Chantal et Pierre, et où nous retrouverions la route que nous avions prise à l'aller. Je me préparais mentalement à livrer, dans la côte de Tiergues, la première bataille contre Jérôme ; mais quand nous sommes arrivés à l'entrée de la ruelle, qu'avons-nous vu à son sommet ? La voiture ouvreuse, avec son chronomètre géant sur le toit ! Mon regard a fouillé derrière la voiture : un groupe de cyclistes à l'arrêt y entourait un coureur au maillot bleu, qui marchait ... Je me suis écrié : « Jérôme ! », pour tout de suite me faire rappeler à l'ordre par Jean-Christophe 😊 : « Ça ne change rien ! Ne t'excite pas, continue à ton rythme ! ».

Pendant que je faisais la petite boucle dans St-Affrique, mon ami Pierre avait descendu la ruelle, et il m'a accompagné en courant et en m'encourageant quand je l'ai montée. Il me voyait prendre la tête de la course, il me souhaitait bon courage pour le retour à Millau. En haut, sur le carrefour, Jérôme s'est retourné, il m'a vu, et il a arrêté de marcher ; il s'est même carrément tourné vers moi, dos à la course, et il m'a lancé un sourire triste. J'ai ouvert les bras en faisant une petite moue qui signifiait « Finalement, oui, comme tu le disais à Millau, je te rejoins ... ». Ses accompagnateurs l'exhortaient à reprendre la course, son amie lui disait « Vas-y, repars ! Tu n'as pas fait tout ça pour rien ! ». J'arrivais sur eux ; j'ai dit à Jérôme : « Écoute-la ! Viens avec moi ! », et son amie d'approuver : « Voilà ! Suis-le ! », mais Jérôme était à bout de forces. En passant à sa hauteur, je lui ai attrapé la main en lui disant « Viens ! », il a laissé glisser sa main dans la mienne, et son bras sans force s'est rabattu sans que ses pieds aient bougé. Il n'avait plus envie ...

En un kilomètre, depuis le pointage de St-Affrique, il avait brûlé les quatre minutes et demie d'avance qu'il avait sur moi. J'ai lu, depuis, qu'il avait monté le faux-plat de St-Georges à St-Rome puis la côte de Tiergues à toute allure, et qu'il avait subitement senti ses jambes se raidir en haut de la descente sur St-Affrique. Depuis St-Rome, où mon retard était de plus de 8 minutes et demie, il m'avait fallu 12 kilomètres pour le rattraper. Il a d'ailleurs abandonné un peu plus loin, dans la côte de Tiergues.

Je prenais donc la tête de la course sans avoir encore fourni mon effort, au 72<sup>ème</sup> km, et mes

adversaires semblaient tous bien entamés. Je pouvais objectivement me montrer assez confiant, mais la fin de course de l'an dernier m'avait appris la prudence 😊. J'ai donc décidé de rester sage, de n'accorder aucune signification particulière à cette voiture qui portait un chronomètre géant, juste devant moi, et de continuer mon petit bonhomme de chemin sans penser à la victoire.

## Le temps retrouvé

Nous avons donc attaqué la côte de Tiergues dans le même état d'esprit que les précédentes. Mais rapidement, Jean-Christophe a eu un problème mécanique : il a cassé sa chaîne dans les premières rampes de la bosse, il a été obligé de s'arrêter pour réparer (heureusement il avait un maillon à fermeture facile dans son kit de réparation, ce qui lui a permis de repartir après quelques minutes). Par malheur, nous étions encore assez loin de l'endroit où Chloé était restée en embuscade. Après un kilomètre passé à me dessécher, je me suis résolu à demander aux cyclistes qui me suivaient (trois gars qui faisaient leur tour de vélo sur le parcours de la course, et qui avaient décidé de suivre la tête de course) si quelqu'un avait de l'eau à me passer. Le bidon du premier était vide, mais le deuxième avait un bidon de menthe à l'eau, qu'il me proposait. Je lui en ai d'ailleurs repris un kilomètre plus loin, quand le soleil tapait fort et que mon gosier commençait à se dessécher. Je remercie à nouveau ce cycliste, Jean-Xavier Terryn, de m'avoir dépanné dans ce moment critique !

Au 75<sup>ème</sup> km, j'ai retrouvé Chloé, qui, en me voyant arriver en tête, m'a lancé : « Eh bien ! Ce n'est pas la peine de mesurer un écart, c'est toi qui es en tête ! » 😊. Elle a embrayé à notre passage, et elle a pu assurer tout mon ravitaillement jusqu'au retour de Jean-Christophe, quelques kilomètres plus loin.

Nous commençons en outre à croiser les concurrents qui se dirigeaient vers St-Affrique : tous les coureurs de Millau vous le diront, ces moments sont extraordinaires, où les coureurs s'encouragent par-dessus la ligne pointillée de la route, ils s'applaudissent mutuellement, se font des blagues, se lancent des sourires ... L'un des premiers que nous avons croisés était mon ami Grégory Marrama, qui, pour son premier 100 bornes, faisait plus que se défendre. Il était accompagné à vélo par mon copain d'entraînement Raphaël Gérardin, qui avait signé une jolie 9<sup>ème</sup> place en 2012 pour son premier Millau. Raph' était très heureux de me voir en tête, il me criait ses encouragements, il me disait de tenir bon. Ils ont été nombreux, ces coureurs qui gaspillaient un peu de leurs forces, pourtant si précieuses, pour nous encourager et nous féliciter !

Pendant tout ce temps, ma famille (aperçue pour la dernière fois à l'entrée de St-Rome) était venue se poster dans la côte de Tiergues, dans l'espoir de me voir passer dans le sens de la descente. Ils avaient inscrit le traditionnel « RVS » à la craie sur le goudron (« RV » pour Hervé, « S » pour Seitz), et ils avaient attendu. Attendu. Attendu ... Ils avaient vu passer Olivier Le Guern (qui, à St-Rome, me précédait de plus de trois minutes et demie), mais ne m'avaient pas vu arriver derrière. Au bout d'un moment, d'autres coureurs sont arrivés, mais moi, je semblais avoir disparu ; ils commençaient à s'inquiéter un peu ... tout en commençant à se demander si je n'avais pas, finalement, rattrapé ces quelques minutes de retard, et dépassé les coureurs qu'ils avaient vu me précéder à St-Rome. Dans le doute, mon père a inscrit un « RVS » dans l'autre sens (lisible dans le sens de la montée), des fois que 😊. Et effectivement, ils ont reçu un message de mon petit frère qui, sur le site de la course, avait vu que j'étais passé à St-Affrique en 2<sup>ème</sup> position, et qu'il fallait donc s'attendre à me voir passer dans le sens de la montée.

J'ai aperçu, au loin, leur petit groupe, et je me suis signalé en agitant ma casquette au-dessus de ma tête ; des cris de joie m'ont répondu : ils n'étaient pas encore tout à fait sûrs de mon sort, ils ne savaient pas s'ils me verraiient passer devant les coureurs que j'aurais doublés, ou derrière des coureurs qui m'auraient doublé. À la joie de me voir en tête de la course, s'ajoutait donc le soulagement de voir que je n'avais pas connu de défaillance !

Mon père se tenait 300 mètres plus haut, au centre d'un rond-point, pour avoir une vue dégagée sur la route ; je lui ai fait le même signal avec ma casquette, et il a pris une photo de mon petit groupe :



**Dans la remontée de la côte de Tiergues, je passe en tête devant ma famille (à ma droite : Chloé ; ma mère, mon oncle, ma tante et ma petite sœur sont en arrière-plan, au bord de la route). (crédit photo : Bernard Seitz)**

Les circonstances de course m'avaient été très favorables, mes adversaires directs s'étaient neutralisés mutuellement sur le trajet entre Millau et St-Affrique. Je n'avais pas encore fourni mon effort, je me sentais en mesure d'accélérer, mais j'ai finalement décidé de ne pas risquer de me brûler les ailes : le mieux est l'ennemi du bien, et je pouvais très bien tomber dans le même piège qu'eux si je forçais trop à ce moment de la course. Des officiels à moto, que nous voyions périodiquement s'arrêter sur le bord de la route pour mesurer les écarts, nous ont vite appris que mon premier poursuivant était Michaël Boch. Avec de tels clients à mes trousses, une erreur ne pardonnerait pas ! J'ai donc résisté à la tentation d'accélérer dans la côte de Tiergues pour creuser l'écart, et décidé de mettre en application les principes de mon coach Jean-François (voir plus haut) : je ne fournirais mon effort que dans le Parc de la Victoire ...

De toute façon l'écart augmentait tout seul : un cycliste qui avait décidé de me suivre s'est spontanément proposé pour prendre un écart au sommet de la côte. Verdict : 1 min 20 d'avance. Nous avons basculé dans la descente, et Jean-Christophe (qui avait dû réparer la chaîne de son vélo, voir plus haut) nous a rejoints. Les coureurs que nous croisions nous encourageaient, ils étaient très nombreux (comme les spectateurs sur le bord de la route) à m'encourager par mon prénom, à m'annoncer que cette année serait celle de ma victoire. Je l'avais déjà souvent entendue, cette phrase, l'an dernier, et la fin de course lui avait donné tort. Chat échaudé craint l'eau froide, je préférerais ne pas penser à la victoire, pour ne pas risquer une nouvelle déception. Je m'efforçais de ne donner aucune signification à cette voiture qui me précédait, surmontée de son chronomètre qui égrenait les secondes ... Pour économiser mon souffle cette année, je m'imposais aussi de ne pas répondre aux encouragements de mes camarades — en parfait malotru, je fonçais droit devant, sans un regard pour ces coureurs qui me sacrifiaient un peu de souffle, un peu de forces, qui parfois s'arrêtaient même de courir pour

me prendre en photo ... Sur le podium à l'arrivée (à t=21 min 25 de la vidéo de l'interview), j'ai voulu leur demander publiquement pardon, leur expliquer que leurs encouragements m'alliaient droit au cœur, et que mon silence et ma concentration n'étaient surtout pas une marque de mépris. Qu'ils sachent, tous, que je les remercie pour les mots qu'ils ont eus, la plupart d'entre eux connaissaient mon prénom, connaissaient apparemment mon amour de la course, mes récents échecs à Millau, ils m'encourageaient à ne pas faiblir ... Parfois, un mot, un sourire qu'on me lançait, parvenait à me faire sortir de ma concentration autistique. Je rendais un sourire, un signe de la main, un merci ... Chloé s'était proposée pour s'occuper des relations publiques : pour économiser mon souffle, c'est elle qui répondait le plus souvent « Merci pour lui ! » 😊. Et quelques fois j'étais si ému que je répondais quelque chose moi-même ; quand mon pote Vincent Toumazou m'a applaudi, qu'il m'a dit « Je te prêterais bien mes jambes, mais elles n'avancent plus ! », je lui ai répondu pour lui proposer les miennes ...

La descente se passait bien, à un bon rythme, sans fatigue ni douleur. Nous sommes vite arrivés à St-Rome, où ma famille nous attendait à nouveau :



**Passage à St-Rome de Cernon, sur le retour.** (crédit photo : Bernard Seitz)

On nous a rapidement annoncé que l'écart à St-Rome s'était porté à 2 min 40 : il me suffisait de continuer à mon allure, je pouvais être raisonnablement serein. La foule immense de mes camarades coureurs, sur l'autre voie, n'était qu'une longue procession amicale de gens souriants, qui malgré leur fatigue et leur douleur rivalisaient d'amabilité et d'humour. Un coureur particulièrement perspicace m'a lancé, en me voyant mener la course : « Toi ! Tu es né au Kenya ! ... ou alors ailleurs ! », ce en quoi il avait parfaitement raison, puisque je suis effectivement né ailleurs 😊. Mon ami Emmanuel Fontaine, qui m'avait accompagné à vélo l'an dernier, a carrément fait demi-tour pour venir courir à mes côtés et s'enquérir de la situation de course : je lui ai répondu que Michaël était mon premier poursuivant, à 2 minutes 40, mais qu'il semblait entamé. Emmanuel m'a encouragé, puis il a refait demi-tour pour reprendre sa course là où il l'avait laissée, enfin, une centaine de mètres en amont ...

À St-Georges, l'écart n'avait pas bougé, il était resté à 2 min 40 : Michaël s'accrochait, il restait menaçant, et progressait à la même vitesse que moi sur le faux-plat descendant. Mais je sentais arriver la côte du Viaduc, je me sentais fort, la fatigue commençait seulement à alourdir mes jambes. Il fallait juste tenir 12 km de plus, et l'écart qui s'était creusé à Tiergues semblait indiquer que les côtes m'étaient favorables. Dans le village de St-Georges, un événement imprévu nous a fait sourire : un bus tentait de traverser le village, dans le même sens que nous, et bien entendu il était gêné par le flux de coureurs arrivant en sens inverse, qui débordait parfois sur notre voie de circulation. Il avançait donc à vitesse réduite, et la voiture ouvreuse s'est trouvée coincée derrière lui. J'ai donc été obligé de la dépasser, puis de dépasser le bus, pour le plus grand amusement de mes suiveurs à vélo, que j'entendais s'exclamer « Il va tellement vite qu'il dépasse même la voiture ouvreuse ! » 😊. En réalité je commençais à marquer le pas : sur les vidéos tournées à ce moment de la course, on voit que j'ai pris l'attitude caractéristique de mes fins de 100 bornes, la tête en arrière, symptôme particulièrement visible de la fatigue qui commençait à m'envahir. Mais ma montre GPS m'indiquait une allure tout à fait correcte, je ne dépassais que rarement les 4 min 30 / km que j'avais visés. Quelques kilomètres plus tôt, en passant devant la borne du 85<sup>ème</sup> km, je m'étais rendu compte que j'étais tout à fait en mesure (sauf grosse défaillance) de finir la course en moins de 7h30, un objectif qui me tenait à cœur. Les kilomètres passaient, la défaillance ne venait pas, et nous avons attaqué la côte du Viaduc avec une avance de plusieurs minutes sur un plan de marche en 7h30.

J'avais croisé mes deux éternels coéquipiers, Denis puis Jérôme, qui m'avaient chaudement encouragé. Il était prévu qu'après ma course (et un peu de repos et un dîner), je prenne un vélo pour aller retrouver Jérôme et l'accompagner jusqu'à son arrivée. C'est donc l'encouragement que m'a crié Jérôme « Allez, tu gagnes, et après tu viens me chercher ! » 😊.

Les sensations se détérioraient un peu dans l'ascension de la côte du Viaduc, mais je maintenais une allure correcte. Un cycliste s'est arrêté à mi-pente, pour mesurer l'écart : il s'était porté à 3 min 19 ; sur la première moitié de l'ascension, j'avais donc ajouté une quarantaine de secondes dans mon escarcelle, l'affaire semblait entendue ; nous n'avons pas repris la peine de mesurer des écarts par la suite. Il fallait simplement gérer correctement la fin de l'ascension puis la descente, et se faire juste un petit peu mal, histoire de faire de plus jolis souvenirs 😊. Alors que la route commençait à s'aplatir, un kilomètre avant de passer sous le Viaduc, Jean-Christophe m'a dit qu'il me trouvait frais comme un gardon. J'ai répondu « Le gardon d'Ordralphabétix ! », « Oui, mais ça reste un bon gardon ! » 😊. Comme aux côtes précédentes, Chloé avait pris un peu d'avance, mais cette fois nous sommes arrivés groupés jusqu'à elle : je commençais à fatiguer, je n'arrivais plus à décrampionner Jean-Christophe dans les bosses ! 😊

## De la sueur, du sang, et des larmes

Sous le Viaduc, nous avons retrouvé Estelle, qui allait nous accompagner sur les huit derniers kilomètres. C'était la troisième fois qu'on faisait ça, mais la première fois que j'arrivais en tête au point de rendez-vous. Elle était heureuse de voir l'affaire si bien engagée, et c'est une cycliste avec un sourire jusqu'aux oreilles qui nous a rejoints 😊. S'est alors découvert devant nous un paysage que j'avais longtemps imaginé : la vallée du Tarn, avec Creissels, et plus loin, Millau qui s'étalait sous le soleil de cette fin d'après-midi. Et devant nous, sur la route, une voiture avec un chronomètre géant qui annonçait que je menais la course ... Je me suis écrié, en montrant du doigt notre objectif : « MILLAU ! ». Puis, sentant mon cœur se gonfler d'une fierté longtemps contenue, j'ai crié (moi, le républicain et le pacifiste) le cri de guerre des chevaliers du roi de France : « Montjoie ! St-Denis ! », en le complétant d'une citation tirée d'un film à succès, « Que je trépasse si je faiblis ! » et allongeant la foulée, emplissant mes poumons de l'air pur des grands Causses, j'ai entraîné mon petit groupe d'accompagnateurs dans la folle descente vers Millau ... Millau ...

La descente était facile, j'ai pu repasser, sans douleur et sans fatigue supplémentaire, au-dessus des 15 km/h. Le petit raidillon du 95<sup>ème</sup> kilomètre est passé tout seul, et un coup d'œil à ma montre m'a confirmé que je descendrais enfin sous les 7h30 sur un 100 bornes. J'ai lancé un regard à droite, vers les cascades de Creissels, aux esprits desquels Dominique Herzet m'avait recommandé ... J'ai

murmuré « Les génies des cascades ... ». Nous venions d'entrer dans cette zone où, l'an dernier, j'avais livré un incroyable duel avec Mickaël Jeanne, nous nous étions attaqués mutuellement pendant deux kilomètres qui avaient duré une éternité. Cette année, tout semblait si facile en comparaison ! Mes adversaires étaient relégués à plusieurs minutes, les jambes étaient tellement moins douloureuses, et en plus, j'avais couru beaucoup plus vite !

Dans le faux-plat descendant qui nous amenait vers Millau, nous avons croisé un autre de ces coureurs extraordinaires, qui font la légende de Millau : Jean-Pierre Lucas, qui n'a manqué aucune édition des 100 km de Millau depuis leur création (c'étaient donc ses 44<sup>èmes</sup> 100 km de Millau !), et les a toutes terminées ! Comme chaque année, je lui ai lancé un retentissant « Jean-Pierre ! » en le saluant d'un coup de casquette. Toujours jovial, il m'a répondu dans un grand sourire : « Cette année c'est pour toi ! ». Je commençais à m'en convaincre : après cinq ans de pratique, pour ma sixième participation à Millau, mon huitième 100 bornes en tout, j'avais enfin atteint l'âge de raison, enfin appris à gérer intelligemment mon effort, enfin réussi à maintenir une allure correcte tout au long de la course.

Nous avons traversé le Tarn, et passé la borne du 98<sup>ème</sup> kilomètre, que j'aime tant, parce qu'elle marque l'entrée dans le centre-ville de Millau, le début de la marche triomphale vers le Parc de la Victoire. J'ai demandé à Jean-Christophe de lancer ma liste musicale pour l'arrivée, et c'est au son de « Bella Ciao » que nous sommes entrés dans la Ville, sous les acclamations du public. Nous avons retrouvé, sur ce fameux rond-point derrière le Tarn, le signaleur qui m'avait tellement encouragé à l'aller, et qui s'était montré déçu l'an dernier de me voir battu. Je lui ai adressé un signe de la main et un sourire, il m'a répondu d'un encouragement que je sentais enfin mérité. Il faisait un temps splendide, la foule de Millau s'était massée sur les trottoirs, les gens souriaient, ils criaient mon nom ... Depuis le 72<sup>ème</sup> kilomètre, et mon passage en tête de course, je m'étais fait violence pour ignorer toutes ces choses qui me montraient que je menais la course. Je ne voulais ni m'enflammer, ni perdre les pédales par peur de la victoire ; ni courir trop vite, ni courir trop lentement : juste courir à mon allure, sans me soucier du cosmos qui m'entourait. J'avais très bien réussi jusque là. Mais là ... avec plusieurs minutes d'avances sur mon premier poursuivant, et cette foule qui m'acclamait ... en arrivant sur la Place du Mandarous, où un groupe de spectateurs hurlait pour m'encourager, trépignait, tapait sur les barrières, criait mon nom ... il a fallu que je me rende à l'évidence : j'étais en train de gagner Millau ...

Je me suis alors, comme réveillé, je suis sorti de ma bulle. Ce moment que j'avais tant rêvé, ça y est, il était arrivé ! Je gagnais Millau ... Je regardais ces spectateurs, ils étaient heureux de me voir gagner, et moi j'étais heureux de les voir heureux ... J'ai pris conscience de ce qui était en train de se passer, et je n'ai pas cherché à retenir les larmes qui montaient à mes yeux, et qui ont commencé à couler sur mes joues. Je gagnais Millau ... Jean-Christophe, à côté de moi, était en train de passer devant pour me filmer de face. En voyant l'image qui s'affichait sur sa caméra, il a vu que je pleurais : « Oh, tu es con, tu pleures ! Tu me fais pleurer aussi ! » Et nous avons traversé la Place du Mandarous en pleurant côté à côté, suivis de Chloé et Estelle, puis une troupe immense de cyclistes qui s'était constituée derrière nous. Je gagnais Millau ... Mes pleurs ont cessé, nous sommes passés devant la borne du 99<sup>ème</sup> kilomètre, il ne restait plus qu'à remonter l'avenue de la République, et entrer dans le Parc de la Victoire, puis gagner devant ma famille qui était venue me voir, devant les speakers de Millau que je retrouve chaque année et qui, chaque année, me font un accueil magnifique ; j'allais gagner devant le public des gradins, devant les enfants du club d'athlétisme de Millau qui allaient m'escorter sur les 200 derniers mètres ...

Du trottoir, le public acclamait, j'étais heureux, j'étais fier de ma course. J'ai appelé mes accompagnateurs à vélo, je leur ai dit à quel point j'étais heureux de gagner au milieu d'eux. Au loin, nous avons aperçu les grilles du Parc de la Victoire. Nous nous approchions. J'ai crié « Le Parc ! De la Victoire ! La Victoire ! », et mobilisant les forces qui me restaient, j'ai accéléré encore, je voulais me faire mal, je voulais souffrir, pour que la victoire n'en soit que plus belle, je voulais souffrir pour bien me souvenir. Souffrir pour exorciser les défaites des années précédentes, souffrir parce que c'est être vivant. Nous sommes entrés dans le parc, les enfants du club d'athlétisme et leur entraîneur nous attendaient pour nous accompagner jusqu'à l'arrivée. Ça faisait plusieurs années que je connaissais l'honneur de

cette joyeuse escorte, mais seulement pour des places d'honneur jusque là ; j'ai tapé dans la main de l'entraîneur, qui m'adressait un grand sourire, dans son regard je lisais la joie qu'il ressentait en voyant la mienne ...

Nous avons remonté l'allée du parc, entre les platanes, comme si nous montions au Paradis, et le public derrière les barrières nous encourageait, nous félicitait. Je gagnais Millau ...

En arrivant sur le plan incliné métallique qui allait me faire entrer dans la salle, j'entendais Philippe Aubert, au micro, répéter mon nom, annoncer mon arrivée, demander au public de m'accueillir. En tournant à gauche en haut du plan incliné, j'ai vu l'intérieur de la salle, le podium où se trouve la ligne d'arrivée, les speakers, les officiels, l'écran géant, derrière eux, qui montrait les images de l'allée que filait la caméra fixe, images qui, quelques instants auparavant, m'avaient montré remontant l'allée de platanes, encadré de ma troupe de petits angelots vêtus de bleu ... J'ai ouvert les bras, une clameur immense m'a accueilli, et je suis monté sur le podium, dernière difficulté de la journée, pas la plus difficile, mais la plus émouvante ...

Entraînés par mon élan en passant la ligne, je suis tombé dans les bras de mon ami Hugues Richard, adjoint aux sports à Millau, et que j'étais si heureux de retrouver en pareilles circonstances. J'ai adressé des baisers au public, je souriais, je venais de remporter la course en 7h26, et devant des champions immenses, immenses, et sous les yeux de ma famille que je voyais au pied du podium ... Philippe, au micro, m'a demandé à quel moment j'avais pris conscience que j'allais gagner la course. Et j'ai répondu à toutes les questions qu'il aurait pu me poser, sauf à celle-là 😊. Je lui ai parlé de mon plan d'entraînement, que j'avais allégé cette année, parce que dans ma tête tout était lié : je voulais lui dire ça, pour lui dire que je m'étais beaucoup moins impliqué émotionnellement dans la préparation de ma course, que j'étais arrivé décontracté sur la ligne de départ, et que finalement j'avais pris tout le début de la course comme un échauffement, que je ne m'étais jamais vraiment livré, parce que j'avais constamment attendu que la course commence — et qu'à ce titre, je n'avais pris conscience que j'allais gagner, qu'en passant à la Place du Mandarous juste avant le 99<sup>ème</sup> kilomètre, quand cette troupe de spectateurs m'a subitement ramené à la vie. J'allais lui dire tout ça, mais évidemment j'ai commencé à digresser, à lui parler de toutes sortes de choses (j'ai quand même trouvé utile de préciser que ma mère et sa sœur avaient bien connu leur mère, par exemple ...), et au final il n'a pas eu sa réponse 😊. Mon père a filmé l'entretien (enfin, avec des coupures, parce que son appareil photo ne peut apparemment pas prendre de vidéos continues pendant aussi longtemps ; il a donc dû interrompre l'enregistrement de temps en temps puis le relancer, et il y a donc de petits blancs de quelques secondes dans la vidéo reconstituée) :



L'interview après l'arrivée. (crédit vidéo : Bernard et Annie Seitz)

Alors oui, ma dissertation dure 24 minutes (29, sans les coupures), mais bon, j'ai quand même été interrompu par Michaël puis Mickaël, et ces bavards ont bien dû monopoliser le micro une bonne minute chacun 😅.

Sur le podium, Michaël a dit quelque chose qui m'a fait énormément plaisir : au moment où je l'ai rattrapé, il allait abandonner. Il n'était pas dans un grand jour, il préférait ne pas insister. Puis quand il a appris que je revenais de l'arrière, qu'il a compris que j'allais probablement gagner, il s'est dit que ma victoire serait plus belle s'il figurait derrière moi au classement. Il a alors décidé de se faire mal pendant la trentaine de kilomètres qui restaient, pour me faire ce plaisir ... J'ai trouvé ça magnifique, et je lui en suis immensément reconnaissant. Je me suis alors souvenu de cette image, au moment où j'allais le rattraper à Tiergues, qu'il avait commencé à se rapprocher de la tente de ravitaillement, pour finalement se ravisier et revenir en course. Je n'avais pas compris ce qui se passait dans sa tête à ce moment-là, et maintenant je mesure toute la grandeur de sa décision. Nous nous sommes chaleureusement félicités, et après l'arrivée de Mickaël et d'Olivier, nous avons fait plusieurs photos tous ensemble, heureux de nous retrouver au pied du podium après cette journée éprouvante.

Ce n'est que plus tard, en allant récupérer mon sac laissé en consigne, en le posant par terre puis en me baissant pour le récupérer, que j'ai vu mes chaussures : la chaussure gauche était pleine de sang sur sa face interne. J'avais effectivement senti, à partir de la mi-course, des ampoules se déclarer sous la plante de mes deux pieds, et celle de gauche s'était mise à picotter au bout d'un moment (elle avait dû crever), mais elles n'avaient jamais été gênantes (je n'en avais d'ailleurs jamais parlé à mes accompagnateurs à vélo). Les podologues bénévoles, au stand médical, les ont trouvées jolies, mais quand même pas autant que celle d'il y a deux ans (ils s'en souvenaient 😊).

## Épilogue

Après un massage des jambes, et un traitement des ampoules, j'ai rejoint ma famille, qui m'avait préparé une surprise : ils avaient apporté une bouteille de champagne en prévision d'une éventuelle victoire, et nous avons trinqué ensemble sur une table de la buvette, à la sortie de la salle. Nous étions donc aux premières loges pour voir arriver les coureurs, et nous avons pu assister aux arrivées successives (en l'espace de deux minutes !) des trois premières féminines. Juste derrière la première féminine, Patrick Caritan a bouclé sa course en 9h53. À peine le temps de nous retourner, d'échanger quelques mots, et j'ai vu Patrick accoudé à la buvette, à peine arrivé et déjà ravitaillé 😊. Patrick est encore un spécimen de ces 100-bornards tellement attachants, que je suis heureux de croiser chaque année, et qui a couru un nombre incalculable de 100 bornes, bien avant que je courre mon premier ...

Nous avons ensuite retrouvé Chloé, Estelle et Jean-Christophe (qui étaient allés prendre une douche bien méritée) et nous avons tous dîné ensemble, avec mon pote Grégory et son équipage (Cybèle et Raphaël). L'aligot-saucisse est au 100-bornard de Millau ce que le banquet sous les étoiles est à Astérix et Obélix ...

J'ai ensuite récupéré un vélo, et (en contact téléphonique avec mon pote Patrice, des Renés, qui avait couru le marathon et qui se chargeait de récupérer Denis à son arrivée) je suis parti à la rencontre de Jérôme, qui était quelque part entre St-Rome et St-Georges. Patrice m'avait prévenu que la batterie du téléphone de Jérôme était pratiquement vide : il ne fallait pas se louper, dans la nuit millavoise ... J'ai donc envoyé un message à Jérôme pour lui dire de surveiller les vélos qui arriveraient en sens inverse, et que le mien était équipé de trois lumières (facile à repérer). Son dernier message, avant l'extinction complète de son téléphone, accusait réception du mien, et ajoutait : « Les Renés, c'est comme le Mossad. On n'abandonne jamais un soldat derrière les lignes. » 😊

En haut de la côte du Viaduc, peu avant de le croiser, je savourais l'ambiance particulière d'une fin de course nocturne. Les coureurs progressaient en silence, qui en marchant, qui en trotinant, dans un silence seulement troublé par le passage de voitures de l'organisation qui remontaient la file de coureurs de temps à autre. Devant moi, un piéton marchait sur le bord de la route, en direction de St-Georges comme moi. Seul en son genre, il n'était pas habillé en tenue de sport, il portait une tenue de ville, un pantalon, des chaussures de cuir, et il portait un sac de voyage sur l'épaule. Quand je l'ai dépassé, il expliquait au téléphone, d'une voix désabusée « Ouais, là je suis en train d'arriver au Viaduc ... ça va ... ». Le pauvre avait dû vouloir prendre la direction de St-Georges, et s'était trouvé obligé de faire le trajet à pied parce que la course bloquait la route. En voilà probablement un qui

devait maudire ces foutus coureurs, et leur course qui l'empêchait de circuler en voiture ... Sa présence m'a subitement rappelé l'existence du reste du monde, toute une population qui n'avait pas couru avec nous aujourd'hui, des gens pour qui, peut-être, les noms de « St-Rome-de-Cernon » ou de « Tiergues » n'évoquent rien de particulier. Il faut de tout pour faire un monde ...

J'ai finalement retrouvé Jérôme au même endroit que l'an dernier, à côté du 90<sup>ème</sup> kilomètre. Un groupe de 5 lampes frontales cheminaient sur la voie opposée, j'ai entendu la voix de Jérôme qui m'appelait. « Laquelle de ces 5 lampes est en train de m'appeler ? », « Attends, je viens vers toi ! », et nous avons fini, côte à côte, une journée que je n'oublierai pas de sitôt ...

## Bonus multimédia :

Un grand merci à Radio Totem, présente sur la course toute la journée, et qui m'a envoyé les enregistrements des deux petites interviews qu'ils ont faites à l'arrivée :

- Interview en direct à l'arrivée
- Interview diffusée en différé

Également un immense merci à Jean-Christophe, qui, entre deux ravitaillements, a trouvé le temps de faire une vidéo très sympa sur le déroulement de la course.

Merci à Denis Clerc pour son invitation sur le journal télévisé de France 3 Languedoc-Roussillon le soir du 4 octobre.