

# L'Esprit de suite

(100 km de Millau, 24 septembre 2016)



L'arrivée dans le Parc de la Victoire. (crédit photo : *Midi Libre*)

## Post-partum

Depuis un an, ils avaient été nombreux à me poser la question :  
« Alors, maintenant que tu l'as gagnée, ta course, tu vas t'ennuyer !... Qu'est-ce que tu vas bien pouvoir faire maintenant ? ».

Cette question, je devais être le seul à ne pas me l'être posée, parce que ma réponse venait naturellement :

« Défendre mon titre ! » 😊

C'est vrai que j'avais longtemps couru après cette première victoire : depuis ma première participation en 2010, où j'avais décroché la 10<sup>ème</sup> place, je m'étais chaque année rapproché un peu plus de la première marche du podium, sans y être parvenu. C'est l'an dernier que j'ai enfin connu le bonheur de lever les bras à Millau, au terme d'une course qui avait vu mes principaux concurrents se neutraliser en s'attaquant trop tôt, alors que j'étais patiemment resté derrière à attendre mon heure (lire le compte-rendu 2015 ici). J'avais finalement remporté la course avec pratiquement 7 minutes d'avance sur Michaël Boch, qui n'avait jamais été plus loin pendant tout le retour de St-Affrique vers Millau : il m'avait fallu rester concentré jusqu'au bout, et ce n'était qu'au passage sur la place du Mandarous, juste avant la fin du 99<sup>ème</sup> kilomètre, que j'avais subitement pris conscience de ce qui était en train de m'arriver ...

Après cette course mémorable, je m'étais lancé dans un défi auquel je pensais depuis longtemps : une course de 24h (les 24h de l'Espoir, à Marseille). Cette course avait lieu seulement deux mois après Millau, je n'avais visiblement pas encore bien récupéré, et la préparation que j'ai faite pour Marseille a surtout empilé de la fatigue par-dessus la fatigue de Millau, pour un résultat désastreux : j'avais, pour la première fois de ma vie, abandonné sur une course à pied, après 8 heures de course et 85 km (lire le compte-rendu ici). Après un repos plus long, et très appréciable, j'avais repris l'entraînement au passage à la nouvelle année, et pour préparer cette fois les 100 km de Belvès. Il s'est passé à Belvès une chose incroyable : alors que j'avais connu une grosse défaillance depuis le 40<sup>ème</sup> kilomètre, que j'étais en 3<sup>ème</sup> position avec un retard abyssal sur le 1<sup>er</sup> (Jérôme Bellanca) et un gros retard<sup>1</sup> sur le 2<sup>ème</sup> (Ludovic Dilmi), que j'avais le moral au fond des chaussettes<sup>2</sup>, que je me traînais à une allure bien inférieure à celle de mes adversaires, et de celle que j'avais préparée à l'entraînement, l'ancien champion Bernard Rossetti était venu à ma rencontre à vélo, m'avait exhorté à accélérer, et, sous l'effet conjugué de sa harangue et de la grosse défaillance de mes deux concurrents (Jérôme avait même dû abandonner au 85<sup>ème</sup> km), j'étais finalement remonté en tête de course, j'avais retrouvé toutes mes sensations, et le sourire avec, et j'avais remporté la course dans une euphorie à la mesure de la détresse où je m'étais trouvé 30 km plus tôt (lire le compte-rendu ici).

Pour patienter entre Belvès et Millau, et pour retrouver un peu de vitesse, je m'étais inscrit à la grande classique Marvejols-Mende fin juillet, une course de 22,4 km avec deux cols sur le parcours, et chaque année un gros contingent de coureurs professionnels. Ce n'est pas le genre de distance qui me convient le mieux (trop court, trop rapide), mais justement, ça ne peut pas me faire de mal de me forcer à courir un peu vite si je veux améliorer ma vitesse de croisière sur 100 bornes. Les organisateurs avaient eu la gentillesse de m'accorder un dossard « élite » (j'avais hérité du n°12 : le numéro de mon département fétiche !), j'avais, comme à chacune de mes participations, fait la course avec les premières féminines (des championnes africaines que j'ai pu voir lutter entre elles), pour finalement boucler le parcours en un peu moins d'1h30. J'en étais sorti un peu fatigué (sur cette course, les descentes vertigineuses tapent fort, les quadriceps en restent douloureux pendant une semaine), mais j'avais surtout appris une chose intéressante : pendant le dîner la veille de la course, mon coéquipier de club Didier Tailhades m'avait dit avoir observé la façon dont ces championnes africaines couraient dans les descentes. Au lieu de balancer les bras en opposition de phase avec les jambes, comme on le fait naturellement (le bras gauche en avant quand la jambe droite est en avant), elles balançaient ensemble leurs deux bras d'un côté et de l'autre de leur torse (sur la droite quand la jambe droite est en avant). J'avais effectivement souvent remarqué qu'il y avait un truc bizarre chez ces filles quand je courais

1. « Gros », c'est moins qu'« abyssal », mais quand même.

2. Le fond des chaussettes d'un 100-bornard dans l'effort n'étant évidemment pas un endroit très recommandable ...

avec elles en descente, mais je n'avais pas su définir exactement ce que c'était ... Didier me donnait la clé : « Tu vois, en envoyant les bras groupés comme ça derrière elles, ça modifie leur posture, elles sont plus penchées en avant, elles profitent de la pente au lieu de se dresser contre. Quand j'avais vu ça, j'avais essayé de faire pareil, c'est vrai que ça te fait aller plus vite sans être plus fatigant, mais c'est un mouvement qui n'est pas très naturel, il faut se forcer ... ». Du coup pendant la course le lendemain, j'avais expérimenté la technique dans la descente du col de Goudard, pour arriver aux mêmes conclusions que Didier : ça a l'air efficace, mais il faut s'y habituer. J'avais donc décidé de m'entraîner à courir dans cette position dans les descentes pendant mes entraînements pour Millau : qui sait, si la victoire se jouait à nouveau à peu de chose comme en 2014, il ne serait pas forcément inutile de savoir prendre les descentes rapidement sans y laisser trop de forces ...

Cette innovation technique a été à peu près la seule différence avec ma préparation pour les 100 km de Millau 2015. L'autre différence, c'est que j'ai essayé de courir un peu plus vite (les séances à allure spécifique « 100 km » à 4 min 25 / km au lieu de 4 min 30 / km, et les séances à allure spécifique « marathon » à 3 min 45 / km au lieu de 3 min 50 / km), histoire d'essayer d'aller plus vite le jour de la course aussi (le plan d'entraînement que j'ai suivi est disponible ici ; il faut beaucoup zoomer pour que ce soit lisible ; les liens sont cliquables, ils donnent accès au détail des séances effectuées).

Bon, ça, c'était la théorie. Dans la pratique, les choses ont été nettement plus compliquées : entre un voyage de deux semaines en Asie entre fin juin et début juillet, un voyage d'une semaine à Barcelone (sans décalage horaire celui-là, mais avec un gros déficit de sommeil sur place) entre fin juillet et début août, et une mauvaise récupération après Marvejols-Mende, j'ai été très fatigué tout l'été, les sensations n'ont jamais été vraiment bonnes, et les séances les plus rapides (allure VMA et allure marathon) se sont très mal passées — je n'arrivais même plus à tenir mon allure marathon sur des segments de quelques minutes de long ! En faisant plus attention à la durée et la qualité de mon sommeil en fin d'été, j'avais enfin pu me sentir à peu près bien à la toute fin du plan d'entraînement, mais je me demandais un peu ce que ça pourrait donner le jour de la course. S'il n'y avait pas eu les séances à allure spécifique « 100 km » (qui, dans l'ensemble, se sont bien passées), je serais arrivé à Millau avec beaucoup d'inquiétude, en ce soir du vendredi 23 septembre ...

## 1664 concurrents

Dans la semaine qui avait précédé la course, la presse avait commencé à recenser les favoris. Jérôme Chiotti, l'enfant du pays, était annoncé comme mon grand rival : c'était lui qui menait la course l'an dernier jusqu'à ce que je prenne la tête (au km 72), et son palmarès sur 100 bornes inspire le respect (vainqueur de son premier 100 bornes, à Belvès en 2014, puis vainqueur des 100 km de Pia l'an dernier après sa déconvenue millavoise). Il est, au moins autant que moi, envoûté par cette course, qui se court sur les routes d'entraînement de son enfance, et que son père et son frère ont déjà courue ... Pour la troisième année, il prendrait le départ avec l'intention de gagner. Un autre Aveyronnais, le St-Affricain Aurélien Connes, était annoncé comme un outsider : sixième l'an dernier, il s'améliore d'année en année et lui aussi allait courir à domicile. Frédéric Lastinères (un très bon marathonien, qui venait s'essayer sur 100 bornes après avoir déjà brillé sur marathon à Millau) serait aussi à surveiller.

De mon côté, j'avais repéré, dans la liste des engagés, le nom d'Éric Plennevaux, qui m'avait battu à Belvès l'an dernier pour son premier 100 bornes. Et dans les jours qui avaient précédé la course, j'avais eu le plaisir de recevoir un message du sympathique Dominique Herzet, un coureur que j'avais rencontré déjà à Millau en 2014 et qui avait fêté ses débuts sur 100 bornes en terminant 7<sup>ème</sup> — lui aussi serait de la fête cette année, et il aurait sans doute encore progressé depuis son bizutage. Il avait eu un été fatigant (sa femme et lui sont hôteliers en Corse, on a vu plus compatible avec une préparation estivale pour un 100 bornes ...), mais il arrivait avec la même fougue que l'année où il avait découvert Millau.

Quand nous sommes arrivés dans la salle du Parc de la Victoire vendredi soir pour retirer le dossard, les speakers (Philippe et Philippe, comme les Dupont et Dupond 😊) m'ont invité à leur parler de la concurrence que j'attendais pour le lendemain, et des raisons pour lesquelles les meilleurs coureurs ne viennent pas forcément chaque année courir Millau. Ma femme, Chu-Fan, a filmé le petit entretien.



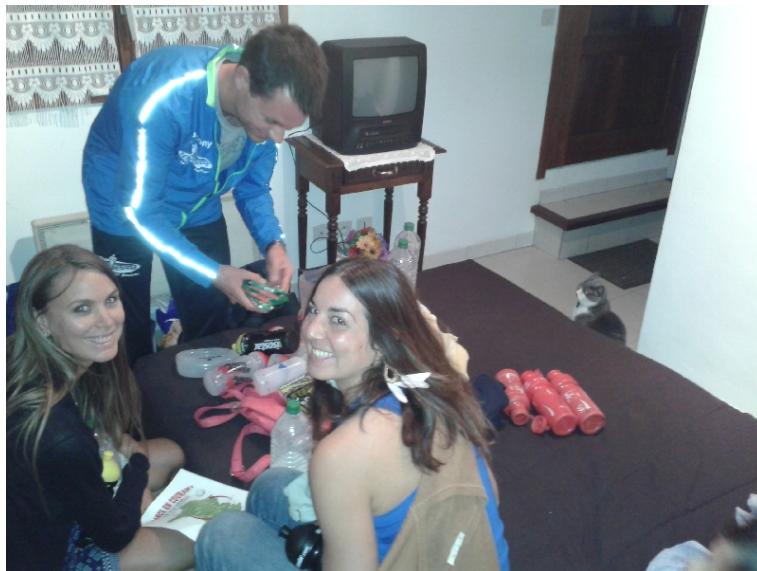
Après avoir salué Philippe et Philippe, puis justement Dominique Herzet et sa femme Élizabeth (qu'on voit passer devant la caméra de t=10 min 11 à t=10 min 13 sur la vidéo de ma discussion avec les speakers 😊), nous sommes allés récupérer mon dossard. Dominique et Élizabeth nous ont rappelé ce qu'ils m'avaient dit par email : pour perpétuer la mythologie qu'ils avaient instaurée en 2014 à l'occasion d'une balade en famille, ils étaient retournés cette année saluer les Esprits des Cascades, divinités païennes sorties de leur imagination, censées habiter la cascade de Creissels et douées du pouvoir d'influencer le déroulement de la course (l'an dernier, je n'avais pas manqué d'adresser une petite prière à ces êtres surnaturels, et il se trouve que j'avais gagné la course : fallait-il y voir une preuve de leur existence ?). Cette année donc, mes deux amis étaient allés faire leur pélerinage le jeudi soir, donc 24 h avant mon arrivée sur Millau, et je leur avais demandé de m'excuser auprès des Esprits. Réponse de Dominique : « On leur a demandé, mais ce n'est pas sûr qu'ils acceptent ... » 😊

Après avoir récupéré le dossard, nous sommes repartis du Parc. Ça n'a l'air de rien comme ça, mais cette simple opération est toujours beaucoup plus longue que ce qu'on pourrait imaginer : on est à Millau, ce parc fourmille d'amis, qu'il est toujours agréable de retrouver à la veille de la grand'messe annuelle. Avant d'entrer dans la salle, c'est avec Aurélien Connes, Jérôme Chiotti, Jacky Gasteceau puis l'organisateur de la course Jacques Bréfuel que nous avions échangés quelques mots. Mais à la sortie, nous n'avons croisé personne que nous connaissions, et nous sommes ressortis du Parc pour aller retrouver mes éternels coéquipiers de Toulouse, qui étaient en train d'arriver à pied depuis leur camping. Cette année, les effectifs s'étaient étoffés, et ce sont cinq 100-bornards et 2 marathoniens en provenance de mon ancien labo qui allaient s'élancer sur les routes aveyronnaises. Nous avons fait une petite photo ensemble, et avec leurs accompagnateurs à vélo, tant que tout le monde était à peu près photogénique (nous nous sommes abstenus de refaire cette photo le lendemain soir ...) :



**De gauche à droite : Patricia (suiveuse vélo de Célia), Christophe (futur 100-bornard), Marie (derrière ; suiveuse vélo de Christophe), Célia (devant ; future 100-bornarde), Tommy (futur 100-bornard), Jérôme (100-bornard émérite), Denis (100-bornard émérite), moi, Chu-Fan, Patrice (marathonien émérite), Clément (futur marathonien) et Cécilia (suiveuse vélo de Clément).** (crédit photo : une passante anonyme et bienveillante)

Une fois cette dernière formalité accomplie, Chu-Fan et moi avons repris la route, en direction de Fondamente, où nos amis Chantal et Pierre allaient nous héberger pour le week-end, et où nous allions retrouver mes deux anges gardiens, Marie et Chloé, qui se chargerait le lendemain de me suivre à vélo et de m'abreuver de boisson énergétique. Ces deux amies sont des habituées de ce genre de mission, elles m'ont déjà accompagné à Millau et à Belvès, toujours avec le même dévouement et avec la même efficacité. Après le dîner, nous avons réuni le conseil de guerre dans notre chambre pour faire le point sur les différents types de ravitaillement qu'elles auraient à me donner le lendemain :



**Le soir de la veille de la course, je présente à Chloé et Marie les aliments et boissons dont je chargerais leurs vélos le lendemain ...** (crédit photo : Pierre Connac)

Parmi les dizaines de tubes de gels sucrés, de barres de céréales et autres pâtes d'amande se trouvaient deux trésors archéologiques : deux poches de gel « Actifood » parfum pêche datant visiblement de mon premier 100-bornes (en 2010), puisque leur date de péremption à toutes les deux tombait en 2011. Les deux gels étaient donc officiellement périmés depuis 5 ans, mais comme je n'avais pas trouvé le temps d'en racheter de nouveaux cette année, et que, confiant dans les miracles de la chimie moderne, je n'imaginais pas que des champignons ou des bactéries réussissent à pousser dans ce mucilage saturé en sucre, je les leur ai quand même donnés en leur disant de ne pas se formaliser sur la date-limite. Pour la petite histoire, sachez que le lendemain, pendant la course, j'en ai mangé un des deux, que je lui ai trouvé le goût habituel, et que je suis toujours vivant à l'heure où j'écris ces lignes, huit jours plus tard 😊

## Le courroux des Esprits

Après une nuit forcément un peu courte, comme souvent avant une course, nous nous sommes préparés aussi vite que nous avons pu (c'est à dire : pas assez), et nous avons pris les voitures un peu après 8h. Gêné par la voiture du facteur qui faisait sa tournée, j'ai foiré la manœuvre pour sortir notre camion de location de sa place de stationnement, et je suis rentré dans un panneau d'affichage municipal pendant ma marche arrière. On dit qu'il vaut mieux éviter de s'énerver dans les heures qui précèdent une course, qu'on y perd de l'énergie — la perspective de faire réparer le feu arrière du bahut et le panneau d'affichage m'a permis de tester cette hypothèse en conditions réelles ...

Mais c'est à notre arrivée à Millau que les ennuis ont vraiment commencé : nous sommes entrés dans la ville vers 8h45, à un moment où, évidemment, la plupart de nos concurrents étaient déjà sur place, à pied, à vélo ou en voiture, les rues étaient très encombrées, la circulation était de toute façon contrainte par la course qui allait avoir lieu, et, pour pimenter le tout, des restrictions de stationnement avaient

été prises spécialement cette année en raison des craintes d'attaque terroriste (après le 14 juillet, le préfet avait demandé aux organisateurs de faire preuve de créativité pour imaginer des parades aux hypothétiques attaques, elles-mêmes créatives, de potentiels djihadistes qui voudraient écrabouiller du 100-bornard). Nous avons donc entamé, Chu-Fan et moi dans le camion, Marie et Chloé dans la voiture de Marie, quelques tours du centre-ville de Millau, dans une circulation dense, de plus en plus inquiets devant l'heure qui tournait ... Les accompagnateurs à vélo étaient censés quitter Millau à 9h pour aller se positionner à Aguessac, et ce n'est qu'à 9h10 que nous avons fini par nous garer, dans un parking normalement réservé aux camping-cars (mais à cette heure-là on n'en attendait plus ...), un peu loin du Parc de la Victoire.

Quand on est très en retard, qu'est-ce qu'on fait ? On se précipite et on tâche de tout faire au plus vite, pour rattraper le temps perdu. Et en général, on fait n'importe quoi, et on perd encore plus de temps 😊 Malgré notre longue expérience de la vie, nous sommes retombés avec complaisance dans ce piège vieux comme le monde, et nous avons mis un soin maniaque à nous compliquer la vie : en resserrant les attaches du panier du vélo de Marie (de crainte qu'il ne descende petit à petit sous le poids de son chargement), nous les avons trop serrées, et cassé les attaches en plastique (Marie se trouvait donc privée de panier) ; en changeant la hauteur de la selle du vélo de Chloé, nous avons perdu le système de fixation de la lampe fixée sur la tige de selle (remplacée *in fine* par un morceau de scotch) ; quand finalement, après avoir remplacé le panier de Marie par une pochette plastique accrochée au guidon, nous avons pu libérer nos deux cyclistes (il était 9h15), je me suis rappelé que je n'avais pas encore pris mon petit-déjeuner (dans le plan initial, j'étais censé manger un morceau de gâteau-sport 1h30 avant le départ, donc à 8h30, heure théorique de notre arrivée à Millau). Je n'avais de toute façon pas très faim, mais Marie a insisté auprès de Chu-Fan pour que ma chère épouse me force à avaler au moins un petit quelque chose avant de prendre le départ du 100 bornes (ce qui, en toute objectivité, n'était pas forcément une mauvaise idée ...).

Chu-Fan et moi avons ensuite pris le chemin du Parc de la Victoire, où je comptais m'échauffer et oublier tous mes ennuis. En arrivant à proximité du parc, nous avons croisé Jacky Gasteceau. Il venait de croiser ma bande de collègues toulousains, il m'a dit :

« Je viens de voir tes potes, ils sont tous prêts à en découdre ! Ils sont là-bas, dans le parc ! ». Pendant que je lui répondais, mes yeux se sont portés sur son poignet, sur sa montre GPS. « Tiens, me dis-je, sa montre est du même modèle que la mienne ! La mienne, qui est ... » Screugneugneu ! La mienne n'était *pas* sur mon poignet à moi, je l'avais oubliée dans le camion ! J'ai remercié Jacky pour m'y avoir fait penser, j'ai expliqué le problème à Chu-Fan, et je suis reparti, au petit trot, vers ce parking que nous avions quitté plusieurs longues minutes plus tôt ... À quelque chose malheur est bon : Chu-Fan m'a rappelé d'en profiter pour aussi prendre la crème solaire dont elle voulait me tartiner le visage, et sa casquette (qu'elle me donnerait si on avait oublié de donner la mienne à Marie, vu qu'on n'avait pas eu le temps de vérifier que Marie l'avait bien prise), puisqu'on avait aussi décidé de prendre tout ça sur nous et qu'on avait tout laissé dans le camion 😊

Un peu plus tôt, pendant que nous étions tous les quatre en train de nous débattre avec le panier de vélo cassé et la tige de selle, une pensée m'avait assailli : et si cette succession d'avanies, depuis ce matin, n'était que la manifestation de la colère des Esprits des Cascades dont Dominique m'avait bien dit qu'ils avaient été déçus que je ne vienne pas les célébrer ? Avec l'oubli de la montre GPS (et de la crème solaire et de la casquette), il ne restait plus de place au doute : mon absence les avait vexés, j'aurais intérêt à ne pas les négliger l'an prochain !

Les 9h30 étaient donc déjà bien passées quand nous sommes arrivés à la salle du Parc de la Victoire, que j'ai enlevé mon survêtement et que j'ai laissé mon sac en consigne pour le soir. Dans un monde parfait, ce sac aurait porté une étiquette avec mon numéro de dossard (étiquette qu'on m'avait remise la veille avec le dossard), et il aurait contenu un ticket pour le buffet campagnard du soir après la course (même chose), mais dans le monde où on vivait ce matin-là, ces différentes choses étaient évidemment restées dans le camion ... Heureusement, l'organisation des 100 km de Millau est un modèle du genre, et les bénévoles en charge de la consigne avaient un stock d'étiquettes vierges pour les étourdis de mon espèce (quant au ticket pour le buffet, on aurait le temps de passer le récupérer le soir avant de manger).

Chu-Fan et moi avons ensuite rattrapé la queue du cortège, qui se dirigeait vers la ligne de départ sur l'avenue Jean Jaurès. J'ai laissé à Chu-Fan le t-shirt dont je m'étais couvert de peur d'avoir froid en attendant le départ (on annonçait un temps superbe et de hautes températures pour la journée, j'allais donc courir en débardeur), puis je suis allé m'échauffer en remontant le cortège sur les trottoirs, pour me trouver à l'avant du peloton sur la ligne. Au moins, avec mon aller-retour forcé vers le parking, j'avais déjà eu l'occasion de commencer à m'échauffer, et la dizaine de minutes qui me restait avant le départ m'a amplement suffi.



**Le cortège de coureurs en direction de la ligne de départ.** (crédit photo : Marcel Compan)

Dans le peloton, j'ai retrouvé Jérôme Chiotti (dont je me doutais bien qu'on se reverrait peu de temps après 😊), Jérôme Andrieu (qui allait survoler le marathon, et battre le record de l'épreuve — qu'il détenait déjà lui-même depuis deux ans), Emmanuel Fontaine (un des coureurs les plus expérimentés de la course ; bien que peu préparé, il avait décidé de s'aligner cette année, pour fêter les ... 30 ans de sa première participation aux 100 km de Millau !) et Thomas Boch, qui allait nous signer une très belle 4<sup>ème</sup> place sur le marathon.

## La délivrance

Alors c'est sûr, « la délivrance », dans un compte-rendu de 100 bornes, c'est le genre de titre qu'on attend pour le dernier chapitre de la course, quand le coureur vient vous dire qu'il souffrait mille morts et que la ligne d'arrivée est venue l'en libérer. Sauf que là, avec tous les enquiquinements qui nous étaient arrivés, j'ai vécu le coup de pistolet comme une libération : enfin ! Enfin je n'avais plus qu'à courir ! Je n'avais plus à m'inquiéter des détails d'organisation, je n'avais plus à piloter un engin motorisé, je n'avais plus à me soucier de l'heure qui passait ! On me rendait à mon milieu naturel, j'étais redevenu ce que j'aime tellement être, un coureur qui galoppe à Millau ...

Comme toujours, le public était nombreux sur les bords de la route, ils nous encourageaient, agitaient des pancartes, certains me reconnaissaient, me désignaient à leurs voisins ... Il faisait un temps magnifique, le soleil se joignait à nous pour notre grande fête annuelle, j'étais heureux ! J'ai oublié tous les ennuis, j'avais un grand sourire, je souriais aux spectateurs, je souriais aux officiels à moto qui nous dépassaient en nous encourageant, je souriais à Millau, qui ouvrait ses routes aux coureurs et qui nous attendrait toute la journée ...

Très rapidement, les favoris se sont regroupés : j'ai rejoint Jérôme Chiotti dans le premier kilomètre, Dominique était dans mon sillage, Stéphane Deleurme (avec qui j'avais déjà couru à Belvès en 2012) était avec nous, et, alors que je plaisantais avec Dominique sur mon rôle de favori, j'ai entendu une voix derrière moi dire « Eh oui ! C'est l'homme à abattre ! », je me suis retourné et ai reconnu Éric Plennevaux, que je n'avais pas recroisé depuis Belvès 2015 😊 Parmi les prétendants au titre qu'avaient

énumérés les speakers Philippe et Philippe, il ne manquait que Frédéric Lastinères (les photos montrent qu'il nous suivait à quelques dizaines de mètres ; notez qu'il était, parmi les favoris annoncés, le seul courageux à se lancer sur la course sans accompagnement vélo), et Aurélien Connes, qui a couru avec une très grande sagesse, partant lentement pour ensuite remonter la plupart de ses adversaires dans la suite de la journée.

Quelques autres coureurs nous accompagnaient, 100-bornards et marathoniens. Après la sortie de Millau, je me suis parfois chargé de donner le tempo dans le groupe, puis peu avant d'entrer dans Aguessac (au 7<sup>ème</sup> km), Jérôme a accéléré un chouïa, le groupe s'est étiré mais sans se fragmenter tout à fait. J'étais en queue de groupe, avec Dominique, quand nous sommes entrés dans la zone de jonction avec les suiveurs à vélo. Comme chaque année, nous avions le privilège de courir au milieu d'une haie d'honneur ininterrompue de cyclistes souriants, nous cheminions avec plaisir au milieu de cette foule colorée qui nous acclamait. Les vélos étaient tout équipés, chargés de paniers, de bidons, d'affaires de rechange, ..., c'est tout un peuple qui était là à attendre les coureurs, chaque cycliste guettant l'arrivée du sien, et encourageant les autres.

J'ai retrouvé Marie et Chloé, elles se sont tout de suite proposées pour me donner à manger ou à boire, Marie m'a confirmé qu'elle avait bien ma casquette avec elle, tout était rentré dans l'ordre : je n'avais plus qu'à courir, elles se chargeaient du reste !

Peu après, nous avons eu le plaisir de reconnaître, sur la gauche de la route, mon entraîneuse au MA2M, Sylvie Fourdrinier, qui avait fait le déplacement à Millau en voyant que nous étions trois coureurs du club sur la course. Chacun de nous avait ses accompagnateurs, donc Sylvie, n'étant nécessaire nulle part, pouvait se promener entre nous, aller voir les uns et les autres au gré de ses envies. Là pour le moment, j'étais le seul qu'elle avait sous la main, c'est donc mon groupe qu'elle a suivi quand nous sommes passés à sa hauteur 😊

Dans les kilomètres qui ont suivi, la physionomie de notre groupe a peu changé, il nous arrivait parfois de perdre un élément, ou de rattraper un marathonien, mais nous restions toujours à peu près aussi nombreux. Parfois des spectateurs sur le bord de la route nous renseignaient sur le déroulement de ce début de course : il y avait apparemment deux 100-bornards devant nous (et évidemment plusieurs marathoniens). Il était encore bien tôt pour se préoccuper des classements, nous étions surtout en train de nous surveiller mutuellement, tout le monde avait l'air de se satisfaire de cette allure de 4 min 25 / km que notre groupe avait adoptée.



**Une partie de notre groupe (de gauche à droite : moi, Dominique Herzet, Pierre-Alain Peyrefitte et Stéphane Deleurme.** (crédit photo : Vincent Robert)

## L'effet papillon

Il y a, dans le premier marathon de la course, un endroit que j'aime particulièrement : c'est cette petite côte, juste après le passage au semi-marathon, juste après avoir franchi le Tarn et entamé le retour vers Millau. C'est la seule (petite) difficulté du marathon, une jolie petite route qui fait un lacet et qui se faufile le long des maisons en grimpant d'environ 50 mètres en l'espace de 500 mètres. J'ai l'habitude de m'y dégourdir un peu les jambes, de la monter un peu vite pour voir comment les jambes répondent. En général, je prends quelques mètres d'avance, puis tout le monde se regroupe dans le replat et la descente qui suivent.

En approchant de la côte, j'ai prévenu Marie (qui ne m'avait encore jamais accompagné sur cette partie du parcours des 100 km de Millau), je lui ai dit que ça monterait bientôt. Et comme d'habitude, je me suis fait plaisir dans la bosse, j'ai voulu conserver l'allure malgré le relief mais finalement, emporté par mon enthousiasme, j'ai même accéléré (dans le passage un peu raide à la sortie du hameau, je me suis aperçu que j'étais à 4 min 10 / km) : la bonne nouvelle, c'est que les jambes répondaient très bien, sans trace de fatigue, sans même la pointe d'acidité qu'on peut sentir quand on force un peu en côte. Ce que je n'avais pas prévu, c'est que cette petite accélération traditionnelle aurait cette année des conséquences gigantesques sur la suite de la journée ... À la réflexion, je me dis que c'est là que la course s'est principalement jouée, ou, en tout cas, c'est à ce moment-là qu'un observateur attentif aurait pu deviner la suite des événements.

Quand j'ai basculé en haut de la côte, j'entendais un coureur revenir vers moi : c'était Éric Plennevaux, qui répondait du tac au tac à mon accélération, et qui en plaçait une petite au sommet. Je l'ai laissé partir seul devant, en me disant que si cet épisode me permettait d'isoler un concurrent seul dans le vent, j'aurais déjà réalisé une part appréciable du travail tactique de la journée. Je comptais sur le retour du reste du groupe, pour que nous puissions ensemble continuer à nous surveiller du coin de l'œil, mais après avoir laissé Éric prendre le large.

Curieusement, le reste du groupe ne revenait pas. J'ai, effectivement, mis un peu de temps avant de revenir aux 4 min 25 / km auxquels nous courrions avant la côte (j'ai dû rester un peu trop rapide pendant un peu moins d'un kilomètre), mais je me serais attendu à ce qu'Éric ait au moins entraîné un peu de monde dans son sillage ... J'ai profité de la descente pour mettre en application, pour la première fois de la journée, la technique de descente « à l'africaine », ce qui a aussi dû contribuer à creuser un peu l'écart avec mes poursuivants. C'est ainsi que je me suis, moi aussi, retrouvé isolé, alors que j'imaginais le reste du groupe, derrière, courant sagement ensemble en se demandant quelle mouche m'avait piqué ...

Heureusement cette partie du parcours (tout le retour vers Millau, sur la rive gauche du Tarn) est très abritée par la végétation, il n'y a pratiquement pas de vent — un coureur isolé n'y est pas tellement défavorisé. Je m'aperçois d'autre part que, sur le site de suivi de la course en direct, le groupe avait explosé au moment de passer au pointage du 25<sup>ème</sup> kilomètre : alors que je suis passé avec 23 secondes de retard sur Éric, un marathonien me suivait à 10 secondes, suivi de Jérôme 9 secondes derrière lui, suivi de Stéphane 8 secondes derrière lui, suivi d'un marathonien 14 secondes derrière lui, ... Finalement nous étions tous à peu près dans la même situation, chacun dans son coin (et les kilomètres seront bien gardés).

Dans ses interventions d'après-course, Jérôme a dit qu'il avait ressenti des douleurs de fatigue très tôt, dès le 25<sup>ème</sup> kilomètre ; alors qu'il s'était préparé avec soin pour l'échéance, il ne comprenait pas pourquoi la fatigue était montée si tôt. Je me dis que cette configuration de course (où aucun ne revenait sur le coureur qui le précédait, hâtant le moment redouté où chaque coureur se retrouve face à lui-même) a peut-être aussi contribué à ses doutes.

Pour l'anecdote, c'est en 3<sup>ème</sup> position que je suis passé au pointage du 25<sup>ème</sup> kilomètre : l'un des deux coureurs qui avaient fait la course en tête sur le premier semi-marathon avait été dépassé, et il ne restait, devant Éric, qu'un seul 100-bornard, le jeune Gabriel Noutary, qui se payait le luxe de passer au 25<sup>ème</sup> km avec 9 min 18 d'avance sur Éric !

En tout cas il était évidemment beaucoup trop tôt pour lancer les choses sérieuses : je m'étais calé à nouveau sur mon allure travaillée à l'entraînement, 4 min 25 / km, et je profitais de la belle journée,

de ces paysages champêtres de la rive gauche du Tarn. J'ai eu le plaisir de retrouver, sur le bord de la route, plusieurs membres de mon club, Védas Endurance (oui, plus haut, je vous disais que mon club était le MA2M, mais le MA2M est constitué de sections locales, et la mienne est Védas Endurance), qui avaient fait le voyage pour venir encourager les védasiens engagés sur la course. À un moment, un oiseau a traversé la route juste devant nous ; pour faire un peu la conversation, j'ai annoncé : « Un geai ! ». Marie s'est aussitôt précipitée à ma hauteur, elle a farfouillé dans sa pochette plastique, et m'a tendu un tube de gel. Petit regard interloqué de ma part, petit regard interloqué de sa part à elle (« Je l'ai regardée, elle m'a regardé, je l'ai regardée »), il m'a fallu quelques secondes de réflexion pour comprendre qu'elle avait cru que je lui demandais (sans « s'il te plaît ») un gel alors que je lui parlais d'un geai ... L'explication de texte qui a suivi nous a bien fait rigoler, et je me suis engagé à garder désormais pour moi mes commentaires de naturaliste — en tout cas, à attendre la fin de la course pour lui décrire la faune aveyronnaise ...

## Ami, si tu tombes, un ami sort de l'ombre à ta place

C'est vers ce moment-là (un peu avant le 30<sup>ème</sup> kilomètre) que les Esprits des Cascades se sont rappelés à mon bon souvenir : ça faisait trop longtemps qu'il ne nous était plus arrivé de tuile, il fallait bien qu'ils manifestent à nouveau leur mécontentement. Il a pris une forme particulièrement vicieuse : Chloé s'était arrêtée sur le bord de la route pour enlever sa veste (il était midi passé, le soleil tapait fort), et pour ce faire elle avait confié à Marie son téléphone portable (qu'elle avait, jusqu'ici, porté dans une poche de sa veste, et qu'il allait falloir transférer ailleurs). Elle s'était arrêtée, mais elle ne revenait pas ... Au début, on ne s'est pas tellement inquiétés (d'expérience, il faut toujours un temps étonnamment long pour que le cycliste arrêté rattrape son coureur ; je l'avais expérimenté moi-même en tant que cycliste, suiveur de Sylvie à Belvès en 2013, et à plusieurs reprises en tant que coureur). On s'est dit qu'elle en avait peut-être profité pour réorganiser ses affaires, qu'elle était sur le point de revenir ... mais les minutes passaient, et Chloé ne reparaissait pas. Nous sommes passés devant le photographe officiel du 30<sup>ème</sup> km sans elle (et sans Sylvie, qui avait pris un peu de retard pour l'attendre).

Finalement, c'est Cathy (la compagne de Jérôme Chiotti, et qui l'accompagnait à vélo sur la course) qui nous a renseignés : la chaîne du vélo de Chloé s'était cassée, Chloé s'était retrouvée en rade sur le bord de la route, et dans l'impossibilité de nous prévenir, puisque son téléphone était dans la main de Marie ... Nous avons remercié Cathy, qui nous a permis de résoudre le problème en venant nous avertir, alors qu'elle était elle-même occupée à suivre Jérôme : c'est ce genre de geste qui témoigne de la sportivité et de l'altruisme de ses concurrents, et notamment sur 100 bornes, où ces concepts signifient encore beaucoup ... Que Cathy et Jérôme soient remerciés de leur aide, si précieuse à un moment aussi important !

Nous avions le plaisir, depuis plusieurs kilomètres, d'être accompagnés par un cycliste que j'avais déjà croisé à Millau, Jean-Marc Galant. Quand il a entendu ce qui s'était passé, il s'est proposé pour aller aider Chloé (« Si vous avez un dérive-chaîne, moi je lui répare sa chaîne ! »). Il se trouve que Marie avait justement, dans ses affaires, un dérive-chaîne (quand je vous dis que mes accompagnatrices connaissent le boulot !) : ils ont fait demi-tour, et quelques minutes plus tard, Marie est revenue à ma hauteur pour m'annoncer que Jean-Marc était en train de réparer le vélo, et que Chloé pourrait bientôt repartir.

C'est à ce moment du récit qu'il faut que je fasse un aveu à mes lecteurs : le vélo qu'utilisait Chloé, c'est le mien (mon vélo de ville, que j'utilise pour aller au boulot). Une semaine avant la course, je l'avais nettoyé, j'avais huilé les câbles, démonté, nettoyé et re-graissé la chaîne. J'avais remarqué qu'un des maillons de la chaîne était tordu, le petit axe qui le connectait au maillon suivant était sorti presque complètement (sans doute que je l'avais mal remis la dernière fois que j'avais remonté la chaîne après nettoyage). C'était très inquiétant, cet axe pratiquement complètement sorti, je m'étais dit que j'étais passé à deux doigts de casser ma chaîne. J'avais remis le petit axe en place, et je m'en étais estimé quitte : puisqu'il avait tenu depuis le dernier démontage de chaîne (au moins un, sans

doute deux ans plus tôt), il tiendrait bien une semaine et un 100 bornes. Je changerai la chaîne après la course ...

La mésaventure de Chloé venait me rappeler douloureusement qu'il ne faut jamais remettre au lendemain de Millau ce qu'on peut faire une semaine avant Millau ... J'imagine que c'est ce fameux maillon tordu qui a lâché, ou son axe qui est complètement sorti. Et à cause de mon optimisme criminel, Chloé se retrouvait avec un vélo inutilisable, à 12 km de Millau, et (avant l'intervention de Jean-Marc) elle s'était lancée courageusement dans ces 12 km en trottinette, en poussant un vélo qui n'en méritait pas tant ... Et peut-être encore pire que tout ça, je connais bien Chloé, je sais qu'elle s'est sentie coupable (d'un problème qui m'était entièrement dû!), et qu'elle a dû s'en vouloir, alors qu'elle n'y était évidemment pour rien. Sur les podiums après les courses, je remercie souvent les amis qui m'accompagnent à vélo sur les 100 bornes, et les gens ne se rendent pas forcément compte de ce que c'est que d'être suiveur à vélo : voilà un exemple des misères qui peuvent leur arriver, de leur dévouement et de leur courage. Grâces soient rendues à mes anges gardiens !

Pendant que Jean-Marc et Chloé réparaient ma bêtise, Marie, Sylvie et moi réfléchissions à la suite à donner aux événements : Chloé pourrait probablement repartir, mais elle aurait du mal à aller se pré-positionner en haut de la côte du Viaduc (juste avant le km 50), comme prévu dans notre plan initial (Marie devait m'accompagner sur le pied de la côte, puis, si elle n'arrivait plus à suivre, elle finirait la côte à son rythme pendant que moi, en haut, je retrouverais Chloé pour assurer la continuité du ravitaillement). Sylvie s'est proposée pour m'accompagner jusqu'à la fin de la course (alors qu'elle devait circuler entre moi et les deux autres coureurs du club). Marie et moi sommes également convenus que, si elle n'arrivait pas à me suivre dans la côte, elle m'abreuverait abondamment juste avant de lâcher prise, de façon à ce que je n'aie pas besoin de boire en attendant qu'elle me rattrape dans la descente. Il fallait également prévenir, à Millau, Chu-Fan et mes amis Chantal et Pierre, pour qu'ils attendent Chloé à son arrivée. Enfin, on demanderait à Chloé d'aller se positionner à Tiergues pour attendre notre retour.

C'est après ces péripéties que j'ai commencé à sentir, au 33<sup>ème</sup> km, une douleur sur le cou de pied de mon pied gauche : j'avais dû un peu trop serrer le lacet, je sentais des frottements qui avaient commencé à m'écorcher au point de contact. J'ai annoncé à Sylvie que j'allais m'arrêter pour desserrer le lacet ; mais après l'avoir défait, et relacé, je me suis aperçu qu'il était pratiquement aussi serré qu'avant, et en tout cas les frottements restaient aussi sensibles. Le verdict de Sylvie a été sans appel : « Eh bien, arrête-toi à nouveau et desserre davantage ! ». C'est un conseil qui tombe sous le sens, et effectivement on se dit que c'est la seule chose qu'il fallait faire. Mais mettons-nous un instant dans la peau du coureur qui atteint le tiers de sa course : s'arrêter ? Et puis quoi encore ? En plus je viens déjà de le faire et ça n'a servi à rien !

C'est le premier réflexe qui nous vient ; on se dit « la douleur passera, ou alors j'arriverai à la supporter, en tout cas moi je cours, je n'ai pas envie de m'arrêter ». C'est ce genre de raisonnement qui m'avait valu, en 2013, une ampoule gigantesque sous le pied gauche : j'avais senti dès le 17<sup>ème</sup> km que mon pied bougeait trop dans la chaussure, et que l'échauffement sous la base de mon gros orteil donnerait vite une ampoule ... et pourtant j'avais eu la flemme de m'arrêter pour resserrer le lacet, j'avais continué bêtement à courir comme ça, et forcément l'ampoule avait gonflé, elle avait crevé au 30<sup>ème</sup> km, et j'avais passé les 70 km restants à courir sur un bout de chair à vif, tabassé foulée après foulée, et qui avait saigné tellement que la chaussure gauche avait fini par tacher la chaussure droite avec des éclaboussures ...

Du coup, quand j'ai entendu Sylvie me dire de m'arrêter à nouveau pour re-desserrer le lacet, je me suis dit que j'allais être un peu moins idiot qu'en 2013, je me suis arrêté, j'ai pris la dizaine de secondes qu'il fallait pour défaire et refaire le lacet, et cette fois en veillant à ne pas trop le re-serrer. Ça a très bien marché, la douleur a cessé immédiatement, et j'ai pu repartir sans plus me soucier de cette histoire. Quelquefois le déroulement d'une course tient à très peu de chose, et je m'amuse à m'effrayer d'imaginer ce qui aurait pu se passer si j'avais décidé de ne pas écouter Sylvie ...

Une autre illustration de la sagesse de Sylvie, c'est qu'elle insistait pour que je mange quelque

chose. J'ai tendance à ne pas vouloir manger en course<sup>3</sup>, et tout spécialement pendant le premier marathon. Il faisait un peu chaud, j'avais encore sur l'estomac ce morceau de gâteau-sport que j'avais avalé à la va-vite à 9h15, et du coup, je faisais à Sylvie les mêmes difficultés qu'un gamin de 3 ans capricieux et inconséquent quand on lui présente sa purée ... Sylvie s'est donc adaptée, elle a fait preuve de psychologie maternelle, en m'accordant de ne pas manger l'un des gels que j'avais apportés, mais en goûtant plutôt l'un des siens (« Tu verras, c'est de la compote, ça passe tout seul ! »). La ruse a marché aussi bien sur moi que sur un marmot, et j'ai consenti à avaler une compote (d'ailleurs pas tellement différente de celles que j'avais apportées moi aussi, que Marie transportait à portée de main, et que je refusais de manger ...). J'ai dévissé le bouchon, porté le goulot à ma bouche, et, peu habitué que j'étais à cette marque de compote, j'ai appuyé un peu fort sur le sachet pour en faire gicler le contenu (j'ai l'habitude des gels plus visqueux, sur lesquels il faut appuyer fort pour qu'ils sortent). Résultat, la centaine de millilitres de compote est sortie d'un seul coup en faisant un « Sprouitch ! » qui a fait sursauter Marie et Sylvie. Quant à moi, j'ai reçu la chiassée de compote directement dans le fond du gosier, ça m'a fait tout drôle ... En tout cas Sylvie avait réussi à faire manger Bébé, et je reconnaissais que c'était une sage décision 😊

## Passage à Millau, sur la route entre Millau et Millau

La fin du marathon s'est déroulée sans incident majeur, mais je commençais à ressentir une espèce de lassitude musculaire dans les cuisses. Ça pouvait être un peu inquiétant, j'ai donc décidé de lever le pied un chouïa, et de continuer à boire régulièrement, en attendant que ça passe.

Je n'étais donc plus tout à fait insouciant en entrant dans Millau. Je me rends compte *a posteriori* que cette petite fatigue s'est envolée dès que nous avons attaqué les grosses difficultés (à partir du km 47, et le début de l'ascension de la côte du Viaduc par son versant est). C'est une chose que j'ai remarquée assez souvent à l'entraînement : il m'arrive de démarrer la séance un peu lentement, d'avoir du mal à me mettre dans le rythme, et, un peu paradoxalement, les sensations (et la vitesse) se normalisent dès que j'attaque les côtes. Une autre possibilité aussi, c'est qu'il s'agissait d'une fausse fatigue, qui trahissait surtout mon ennui de courir seul à ce moment de la course, sur une portion sans difficulté ; que je l'avais ressentie à force de trop me concentrer sur mes sensations, au lieu de surveiller mes adversaires ou le relief de la course.

Les années précédentes, nous équipions un vélo avec la sono, pour jouer mes musiques préférées quand la fatigue commençait à monter. Moi qui ai toujours aimé la grande musique, je retrouve des forces quand on me joue mes morceaux préférés. Las ! Depuis cet hiver, la fédération interdit d'écouter de la musique en course, puisque justement c'est une aide, et qu'on peut donc considérer ça comme une forme de triche. C'est donc dans un silence respectueux que Sylvie, Marie et moi avons sillonné les routes cette année ...

Sauf que l'organisation de la course, elle, a le droit de jouer de la musique. Du coup quand je suis entré dans la salle du Parc de la Victoire pour passer la ligne du marathon (en 3h06 ; quand je suis passé dans la salle, j'ai aperçu Thomas Boch qui était interviewé par les deux Philippe après avoir terminé sa course ; j'ai adressé un coup de casquette à mes trois amis, puis j'ai salué Jérôme Andrieu, grand vainqueur du marathon), toute la salle résonnait d'une musique que, justement, j'aimerais beaucoup ajouter à ma liste de morceaux-pour-courir (pas pour l'écouter en course, donc, mais au moins à l'entraînement). C'est une chanson dont j'ignore le titre et le nom de l'interprète, je me souviens juste qu'elle est sortie pendant l'année scolaire 1997–1998. Elle était justement en train d'être jouée au moment où je suis passé dans la salle ! L'idée de m'arrêter pour demander son titre m'a effleuré l'esprit, mais je n'ai pas su trouver le disc-jockey en regardant autour de moi, et de toute façon j'imagineais bien que ma demande de renseignement me prendrait un temps considérable. On était en course, quand même ! J'ai donc rapidement abandonné l'idée de demander le titre de cette chanson. Maintenant, si le disc-jockey lit ces lignes, et qu'il se souvient du morceau qu'il jouait à 13h06, qu'il n'hésite pas à m'envoyer un message !...

---

3. À table, c'est autre chose ...



**En passant au 42<sup>ème</sup> km, je salue les speakers et Thomas Boch, qui venait de terminer 4<sup>ème</sup> du marathon.** (crédit photo : Marcel Compan)

Avant d'entrer dans la salle, nous avions retrouvé, dans l'allée du Parc de la Victoire, Chu-Fan, Chantal et Pierre. Marie avait pris un peu d'avance pour avoir le temps de s'arrêter leur dire que Chloé avait eu un problème mécanique, mais qu'elle était en train de revenir. Chu-Fan a pris quelques photos quand je suis repassé devant eux, en ressortant de la salle :



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

Juste avant de sortir du parc, j'ai croisé Jérôme, qui y entrait : nous nous sommes encouragés et tapé dans la main du bout des doigts. Il allait passer sur la ligne du marathon en 4<sup>ème</sup> position, avec 2 min 15 de retard sur moi (j'avais quant à moi 4 min 21 de retard sur Gabriel et 1 min 03 de retard sur Éric) :



**Juste après le passage au marathon, je croise Jérôme Chiotti en sortant du parc.** (crédit photo : Chu-Fan Mo)

Cathy s'était arrêtée à l'entrée du parc pour attendre le retour de Jérôme : en passant, je l'ai remerciée de nous avoir avertis du problème qu'avait eu Chloé. Nous avons ensuite descendu l'avenue de la République, en croisant la plupart des membres de notre ancien groupe (Dominique Herzet, Patrice Bruneteau, ...). Tout le monde avait encore l'air très frais.

## Sur un malentendu

Un coureur qui n'avait pas l'air aussi frais, en revanche, c'était le fameux Gabriel Noutary, ce jeune coureur montalbanais qui avait couvert le premier semi-marathon sur les chapeaux de roue, et qui avait fini de manger son pain blanc. Il a été dépassé par Éric, puis nous sommes revenus sur lui autour du 45<sup>ème</sup> kilomètre : il avait beaucoup ralenti, je m'inquiétais un peu pour sa fin de course (il était maintenant un peu plus de 13h, il allait faire très chaud). En m'approchant de lui par derrière, je lui ai lancé : « Surtout, il faudra beaucoup boire ! Mange bien et bois bien, c'est important ! ». Quand il a entendu ma voix, il s'est retourné vers moi, et, me vouvoyant : « Vous êtes Monsieur Seitz ? Vous êtes mon idole ! ». Un peu gêné par son apostrophe révérencieuse, je lui ai répondu qu'il pouvait me tutoyer. Ce qui ne l'a pas empêché de poursuivre : « J'adore ce que vous faites ! » au moment où je le doublais. Je me suis retourné vers lui pour lui dire « Allons, tu vois bien que je suis en train de te doubler, c'est donc que tu courais plus vite que moi jusqu'ici ! Tu n'as pas à m'admirer ! ».

D'autant que la suite de sa journée à lui a été admirable, justement : usé par son début de course de folie, mais accompagné à vélo toute la journée par sa mère qui l'encourageait, il a vaillamment affronté la fatigue et la douleur, et résisté comme il pouvait aux retours des coureurs partis plus prudemment. Il allait terminer à la 23<sup>ème</sup> place, en 9h24, après un sacré « *positive split* » ...

Quand la visibilité le permettait, j'apercevais Éric, devant, avec environ 200 mètres d'avance sur moi. L'écart était stable, nous devions progresser à la même vitesse. Je n'ai pas manqué, en passant à Creissels, de jeter un coup d'œil pour tâcher de trouver le chemin de la cascade, pour envoyer une supplique aux Esprits qui me tourmentaient depuis le matin — peine perdue, je n'ai pas su retrouver le panneau, et le petit panthéon de Dominique n'a pas eu sa prière ...

C'est juste après être redescendus sur Raujolles, au 47<sup>ème</sup> kilomètre, que nous avons attaqué le premier gros morceau de la journée : la côte du Viaduc, par le versant est. Je pense que c'est là que se trouvent les plus gros pourcentages de la course ; la côte n'est pas si longue (environ 3 km), mais elle est très impressionnante, elle monte en ligne droite jusque sous le viaduc, aucun lacet ne vient masquer le sommet de la côte. On voit bien, dès le début de l'ascension, jusqu'où il faudra monter, et l'absence d'irrégularités dans la pente et de virages sur la route nous prive de point de repère : on a un peu l'impression de ne pas avancer, on s'échine dans un paysage qui semble rester fixe.

Depuis mes tout débuts sur 100 bornes, j'ai remarqué que mon ascension de cette côte se passait alternativement très bien les années paires (j'y reprenais du temps à mes adversaires) et moins bien les années impaires (j'y perdais du temps). J'en parlais déjà dans mon compte-rendu de la course 2014, et la tendance s'est confirmée l'an dernier (année impaire ; j'ai perdu du temps dans cette ascension, c'est là que Jérôme avait attaqué Mickaël et Michaël, et qu'ils avaient réagi en accélérant à leur tour). Cette année à nouveau (je vous jure que je ne le fais pas exprès !), j'ai donné raison à la tendance : dès les premiers hectomètres d'ascension, Éric a beaucoup ralenti. Il commençait à faire très chaud, et en l'absence d'arbres et de bâtiments pour nous abriter, le soleil tapait fort sur nos casquettes. Je suis revenu sur lui pendant la première moitié de la côte ; il semblait accuser un peu le coup, sa foulée était moins légère que sur le premier marathon. Nous avons échangé quelques encouragements quand je l'ai dépassé ; je lui ai dit « Rien n'est joué tant que la ligne d'arrivée n'est pas franchie ! Gère bien ta fin de course. Bon courage ! ». Il n'a pas essayé de s'accrocher, l'écart s'est fait naturellement.

Derrière moi, Marie commençait à souffrir dans la pente : juste avant que l'on ne dépasse Éric et son accompagnateur, elle m'a averti qu'elle était au point de rupture, qu'il était temps pour moi de boire beaucoup, parce que je serais bientôt privé d'elle. Je m'étais donc abreuvé goulûment, et, la remerciant pour ses efforts, j'avais poursuivi le mien et rattrapé Éric. Après avoir pris la tête de la course, j'ai entendu l'accompagnateur à vélo d'Éric plaisanter avec Marie (« Pas évident, hein ? », « Je n'arrive plus à le suivre ! »).

Je montais la côte à mon rythme, réfléchissant à la façon dont il convenait de gérer ma nouvelle situation : je n'avais pas prévu de prendre la tête de la course aussi tôt, nous n'étions qu'au 48<sup>ème</sup> kilomètre, et j'imaginais Jérôme Chiotti, pas bien loin derrière, suivant la tactique que j'avais moi-même suivie contre lui l'année d'avant, me laissant partir dans le vent et sous le cagnard avant la mi-course pour mieux venir me cueillir à la fin ... Il fallait que je reste prudent, et que je courre comme si j'étais encore derrière Éric, en surveillant simplement mon allure. On s'occupera plus tard de creuser des écarts.

J'étais plongé dans ces réflexions quand tout à coup j'ai entendu une moto arriver derrière moi, et l'un des deux motards me crier : « Regarde ce qu'on te ramène ! ».

Je me suis retourné, et j'ai vu une moto officielle de la course, dont le pilote et le passager arrière étaient hilares, et, se tenant à l'épaule droite du passager, une Chloé tout sourire, sur son vélo réparé, et qui venait prendre son poste au sommet de la côte comme prévu dans notre plan initial. Quelle vision ! Nous avons remercié chaleureusement les deux motards pour leur aide. Chloé m'a ensuite expliqué ce qui s'était passé : après que Jean-Marc ait réparé la chaîne du vélo (chaîne qu'il avait d'abord fallu retrouver dans le fossé — c'avait été le plus long, la réparation elle-même n'ayant pris que quelques minutes), Chloé était repartie dare-dare à notre poursuite. À Millau, elle ne s'était pas donnée la peine de remonter l'avenue de la République jusqu'au Parc de la Victoire, elle avait filé tout droit au rond-point de la place du Mandarous pour gagner 2 km, et elle n'avait plus beaucoup de retard sur nous quand elle a atteint le pied de la côte. Elle a commencé à grimper, et c'est alors qu'elle a entendu un motard, derrière elle, lui dire : « Accroche-toi, on t'emmène ! » ; « Vous êtes sûrs ? Parce que moi, je le fais, hein ! » ; « Oui oui, vas-y ! ». Elle avait tendu le bras, agrippé l'épaule du passager, et elle avait monté le reste de la côte sans donner un coup de pédale, tractée par la moto. Que ces aimables

motards soient remerciés pour leur coup de main ! La vue de Chloé revenue des Enfers, toute souriante sur son vélo, et tirée par cet attelage improvisé, restera pour moi comme l'image emblématique de cette journée ! 😊

Marie nous a rattrapés peu après le sommet, et c'est donc tous les trois que nous sommes passés devant la borne du 50<sup>ème</sup> kilomètre, heureux de nous trouver ensemble à nouveau :



**Passage au 50<sup>ème</sup> km, en haut de la côte du Viaduc (de gauche à droite : Marie, moi, Chloé).** (crédit photo : *Midi Libre*)

La descente vers St-Georges de Luzençon m'a donné une nouvelle occasion de mettre en œuvre la technique de descente « à l'africaine », qui m'a permis de la dévaler à un honnête 15 km/h sans me fatiguer et sans trop taper sur les quadriceps. Le soleil cognait dur, mais j'avais pris soin de me couvrir la tête dès le premier marathon, et je buvais très souvent. Mes entraînements estivaux m'avaient aussi permis de m'endurcir de ce point de vue-là (j'aime beaucoup courir sous la chaleur, je fais la plupart de mes sorties longues en milieu de journée), et je sentais que je n'aurais pas de problèmes de ce côté. Le vent violent, en revanche, me gênait beaucoup plus : il était très clairement de face, et me ralentissait beaucoup.

## Lutter contre les éléments

Il n'a pas molli quand nous nous sommes engagés, à la sortie de St-Georges, dans le long faux-plat qui allait nous amener à St-Rome. Parfois une rafale plus forte que les autres me bloquait pratiquement sur place. J'ai décidé de faire une croix sur mes objectifs chronométriques (pour battre mon record, il allait falloir courir aussi vite sur toute la deuxième moitié de course que sur la première, puisque j'étais passé au 50<sup>ème</sup> km en 3 h 42 min et une quarantaine de secondes, alors que mon record, qui date de l'an dernier, est de 7 h 26 min 00 s sur les 100 km) : mon allure a beaucoup chuté, j'ai couvert les 7 km de ce faux-plat (du 53<sup>ème</sup> au 60<sup>ème</sup> km) en 32 min 38, soit une moyenne de 4 min 40 / km, à comparer aux 4 min 25 / km que j'avais préparés à l'entraînement.

Si les conditions météorologiques me compliquaient la tâche, elles les compliquaient apparemment encore plus pour mes concurrents ! Les rares nouvelles qui nous venaient de l'arrière témoignaient de l'ampleur du massacre. La première, c'est que Chloé, en nous rejoignant au sommet de la côte, nous a appris que Jérôme Chiotti avait abandonné. Abandonné ? On lui a fait répéter au moins deux fois : oui oui, Jérôme avait décidé de jeter l'éponge en ressortant de Millau, peu après le marathon. Il a expliqué, après la course, que ses sensations musculaires s'étaient dégradées très tôt dans la course, et qu'il ne s'expliquait pas pourquoi. Moi qui le considérais comme le principal adversaire une fois Éric

distancé, je comprenais que l'adversité du jour ne serait pas le fait des autres coureurs, mais seulement des événements climatiques. Il me suffirait probablement de rallier la ligne d'arrivée sans défaillance, et ma deuxième victoire à Millau s'offrirait avec beaucoup plus de facilité que la première ... Les autres nouvelles nous étaient amenées, épisodiquement, par les officiels à moto et en voiture qui circulaient sur la course : elles tendaient toutes à montrer que l'écart se creusait progressivement (4, puis 6 minutes), et que mes adversaires souffraient durement de la chaleur et du vent.

Je me suis rappelé une anecdote concernant la course de 2001 : le vainqueur en avait été Jean-François Banck, qui est depuis devenu mon ami et mon coach. La course cette année-là s'était courue sous un déluge effrayant, les coureurs pataugeaient parfois dans plusieurs centimètres d'eau sur les routes, ils étaient trempés jusqu'à la moelle ... Mon pote Éric Wacheux, de la boutique *Temps Course* à Montpellier, était allé regarder la course, et il m'a raconté avoir eu une impression frappante en voyant passer les coureurs : alors qu'ils avaient tous l'air abattus, pliant sous le poids de la pluie, la tête baissée avec humilité, Jean-François, lui, avait l'air d'être passé entre les gouttes. Il courait normalement, buste redressé, nullement affecté par le déluge qui avait éteint les ardeurs de tous les autres. Même avant de prendre la tête de la course, il semblait évident aux spectateurs que ce serait lui qui gagnerait : il était le seul à avoir été épargné par la colère du ciel. Je m'amusais à me comparer à mon coach, imaginant que mon sourire dans la fournaise devait contraster avec les grimaces de mes poursuivants ...

Derrière moi, et comme chaque année, mon groupe d'accompagnatrices s'était étouffé : outre Sylvie, qui nous avait rattrapés dans la descente après avoir pris un peu de retard dans l'ascension, Chloé et Marie menaient désormais une bonne dizaine de cyclistes, qui s'étaient greffés à nous au fil des kilomètres (à plusieurs reprises, on nous a fait remarquer que j'avais le peloton du Tour de France derrière moi ...). Ce sont des gens que nous retrouvons avec plaisir chaque année, et qui profitent de la course (qui bloque la circulation automobile) pour faire une jolie balade autour de Millau. Alors que Jean-Marc était en pause pique-nique après avoir réparé le vélo de Chloé, j'ai retrouvé une autre tête connue : celle d'Alain, qui m'avait déjà suivi dans le passé, et qui était également accompagné cette année de son fils, à vélo aussi. Tout ce petit monde discutait derrière moi, je les écoutais distraitemen ; nous nous plaignions tous du vent, et nous nous rassurons en nous disant qu'il serait favorable au retour (« Qu'est-ce qu'on va aller vite alors ! À descendre le faux-plat avec vent dans le dos ... »).

J'avais remarqué, cette année, que nous trouvions beaucoup de mantes religieuses sur la route (la plupart, bien vivantes, pattes avant repliées en attendant les proies qui se risquaient à passer sur la route ; elles devaient être un peu déçues quand elles voyaient arriver notre peloton de coureur et cyclistes à la place des sauterelles ... les autres mantes religieuses avaient gardé les stigmates d'une rencontre malheureuse avec une roue de voiture, elles semblaient nettement moins bien portantes — et nettement plus plates). En avisant une belle au milieu de la route, je l'ai montrée à Marie : « Tiens, regarde, une mante religieuse ! ». Marie m'a alors rappelé la fable du geai et du gel, un peu plus tôt dans la journée : « Quoi, de la menthe ? Mais je n'ai pas de boisson à la menthe !? ! Qu'est-ce que tu veux boire ? », et moi d'ajouter « Une religieuse ? Tu es sûr de vouloir manger une religieuse ? C'est pas un peu lourd, en course ? » ...

Comme chaque année, le ravitaillement du pont du Dourdou, à mi-chemin entre les deux villages, ressemblait à une oasis au milieu du désert : musique à fond, équipe survoltée, qui m'a acclamé en faisant la hola à notre passage. Nous allions les retrouver au retour, deux heures et demie plus tard, toujours avec la même ambiance ... Nous avions justement parlé de ce ravitaillement, avec mon copain de club Jacques Laffont, en juillet en revenant ensemble de Marvejols-Mende : lui aussi avait remarqué et apprécié les goûts musicaux (rock et punk français des années 80, disco, ...) de la fine équipe chargée de réconforter les coureurs dans ce passage difficile<sup>4</sup>. Jacques était à nouveau sur la course cette année : je me suis dit que ça lui ferait plaisir de voir que l'ambiance à ce ravito n'avait pas changé ...

4. Mon coéquipier des Renés, Jérôme (alias Mollets d'acier) allait faire une petite vidéo de ce ravitaillement en milieu de nuit, à son passage au retour vers Millau. Même à minuit, à une heure où les bénévoles ne sont plus très nombreux et les coureurs non plus, il restait audible de loin 😊

J'ai demandé à Chloé d'aller se pré-positionner au 1<sup>er</sup> lacet de la côte de Tiergues, pour pouvoir assurer le ravitaillement si Marie coinçait. C'est à St-Rome de Cernon, au km 60, que commence la côte. Chu-Fan, Chantal et Pierre nous ont fait le plaisir d'y aller en voiture, et de nous attendre au pied de la première rampe de la côte. Ils ont donc vu passer Chloé, qui les a rassurés sur son sort (comme ils étaient postés dans le Parc de la Victoire, à Millau, et que Chloé avait coupé tout droit au rond-point de la place du Mandarous, ils n'avaient pas su qu'elle avait pu repartir et nous rattraper). Quand nous sommes passés à notre tour, nous avons donc eu le bonheur de les retrouver : c'était la première fois de la journée qu'ils me voyaient en tête de la course.



**À la sortie de St-Rome, juste après le km 60, nous allons attaquer la côte de Tiergues (versant nord-est).** (crédit photo : Chu-Fan Mo)



**Nous passons en tête devant Chu-Fan, Chantal et Pierre au moment d'attaquer la côte.**  
(crédit photo : Chu-Fan Mo)

Cinq cent mètres plus loin, une bonne et une mauvaise nouvelles nous attendaient : nous nous étions mal compris, avec Chloé, et elle s'était postée dans le premier virage après St-Rome (je l'attendais 1,5 km plus loin, au premier lacet). La mauvaise nouvelle, donc, c'est que je n'étais plus sûr de garder une accompagnatrice à mes côtés au sommet de la côte ; la bonne nouvelle, c'est que comme ça on a été privés moins longtemps de sa présence 😊 Quand nous nous sommes approchés d'elle, je lui ai fait signe de reprendre sa route, et elle a donc fait l'ascension avec une cinquantaine de mètres d'avance sur nous (nous l'avons rejoints justement dans les lacets, plus haut). Je n'avais de toute façon pas à m'inquiéter : Marie m'a collé aux basques pendant toute la côte, je n'ai jamais manqué de rien.

Au sommet, les passagers d'une voiture officielle nous ont annoncé 13 minutes d'avance au passage à St-Rome (je crois). Je commençais à être un peu fatigué, je n'ai pas pu profiter de la descente pour reprendre beaucoup de vitesse. Rien à voir avec la course de l'an dernier, où j'avais profité de cette descente pour foncer sur les hommes de tête, et rattraper en quelques kilomètres les minutes de retard que je comptais au sommet. Mes temps de passage aux différents endroits de la course en attestent, j'étais beaucoup moins saignant cette année que l'an dernier. Il faudra arranger ça à l'avenir : j'imagine que c'est à cause de la fatigue accumulée cet été pendant les différents voyages.

À la moitié de la descente, j'ai demandé à Marie de se poster sur le bord de la route, et d'attendre notre retour de St-Affrique (toujours la même idée : si jamais Chloé avait du mal à suivre l'ascension, je pourrais retrouver Marie dans la côte pour assurer la continuité du ravitaillement). Sylvie n'était plus avec nous (elle avait pris un peu de retard dans l'ascension de Tiergues, du coup elle n'est pas descendue sur St-Affrique et a attendu au sommet que nous repassions). C'est donc en compagnie de Chloé, et des nombreux cyclistes qui s'étaient joints à nous, que nous sommes entrés dans St-Affrique. Comme chaque année, Chantal et Pierre (cette fois, avec Chu-Fan) nous attendaient à l'entrée de la

ville, au carrefour de la jonction entre le début et la fin de la petite boucle que fait le circuit dans St-Affrique.



**L'entrée dans St-Affrique pour la voiture ouvreuse (notre groupe est visible au loin derrière).** (crédit photo : Chu-Fan Mo)



**Nous entrons dans St-Affrique.** (crédit photo : Chu-Fan Mo)

## Le crépuscule des Esprits

C'est en 5 h 20 min 37 s que je suis passé au pointage de St-Affrique (donc : 10 minutes plus tard que l'an dernier au même endroit). En discutant avec Chloé dans les rues de St-Affrique, je lui ai dit que la côte commençait par un petit raidillon assez violent, et qu'elle aurait peut-être du mal à rester au contact dans ce passage. Elle m'a alors proposé de prendre un peu d'avance, histoire d'être prête à me prendre au passage à la sortie du raidillon. C'était une très bonne idée, on a décidé de faire comme ça.

Elle s'est donc éloignée, et avait quelques décamètres d'avance au moment où j'ai attaqué la côte. Pierre avait laissé Chantal et Chu-Fan en haut du raidillon, il s'était approché pour le monter en courant à mes côtés. Pas de chance, un obstacle bloquait la route, et la voiture ouvreuse a dû s'arrêter net quand elle s'est engagée dans la ruelle en côte, nous obligeant à nous arrêter une seconde. Nous avons pu repartir aussitôt, Pierre m'encourageait, et à la sortie de la ruelle, nous avons retrouvé Chantal, Chu-Fan et Chloé, désemparées : elles m'ont expliqué que la chaîne du vélo de Chloé avait à nouveau cassé, juste au moment où Chloé les rejoignait. Catastrophe ! Les Esprits des Cascades (que j'avais même fini par oublier moi-même) venaient nous lancer un dernier sort, à l'endroit exact où, un an plus tôt, j'avais pris la tête de la course ...

Tout de suite, Chloé a eu le réflexe de me tendre un bidon d'eau, en me disant « Prends ça ! Je ne peux pas venir ! ». Réflexe excellent, qui allait me permettre de m'hydrater dans la côte en attendant de retrouver Marie. J'ai donc pu poursuivre ma route (pendant ce temps, ils appelaient Marie, pour lui demander de descendre à ma rencontre et donc de réduire le temps où je serais privé d'accompagnatrice).

Plus tard, ils m'ont raconté la suite de l'histoire : Chloé était effondrée (à nouveau, elle n'y était pour rien, c'était complètement ma faute), elle avait les yeux humides, de ne pas pouvoir m'accompagner jusqu'au bout, de ne pas pouvoir terminer l'aventure qu'elle avait commencée avec Marie et moi ... Chantal et Pierre l'ont ramenée à Millau en voiture, avec Chu-Fan, mais il n'y avait pas de place pour le vélo (et ils n'avaient pas d'antivol sous la main). Ils ont donc sonné à quelques portes, jusqu'à trouver quelqu'un qui leur ouvre, pour lui demander de stocker le vélo dans son garage jusqu'au lendemain (on reviendrait le chercher avec le camion).

De mon côté, je n'étais pas non plus tout seul en attendant de retrouver Marie : ces nombreux cyclistes qui m'accompagnaient depuis des kilomètres constituaient une escorte rassurante ; Alain m'a notamment proposé de me porter ce bidon d'eau que m'avait donné Chloé, et que je transportais à la main.

Marie n'a pas tardé à nous retrouver, elle a fait demi-tour, et a pu s'acquitter seule du ravitaillement pour la suite de la course. Certes, je commençais à bien sentir la fatigue musculaire, et les Esprits des Cascades s'étaient déchaînés (c'est le cas de le dire ...) contre nous, mais j'étais épaulé par des amis solides, dévoués et courageux, qui résolvaient l'un après l'autre tous les problèmes que nous pouvions rencontrer.

L'autre soutien sur lequel nous allions pouvoir compter, et que j'attendais avec impatience, c'était celui de nos amis coureurs que nous allions croiser sur la route du retour vers Millau. J'aime cette complicité dans l'effort, tout le monde souffre mais tout le monde s'encourage, du premier au dernier toute la communauté se soutient, parce qu'on sait mieux que quiconque ce que nos camarades sont en train de vivre ... Nous avons croisé Éric, toujours deuxième, mais talonné (à 200 m !) par Dominique, qui était revenu très fort. Mais juste derrière Dominique (100 m en arrière) nous avons toute de suite croisé Aurélien Connes, qui avait fait un retour encore plus impressionnant, lui qui n'était passé au marathon qu'en 10<sup>ème</sup> position, 14 min 23 derrière Éric et 6 min 41 derrière Dominique !

Un officiel en voiture ou en moto nous avait annoncé, plus tôt dans la course, que le 2<sup>ème</sup> était très loin derrière moi, mais que le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> le talonnaient, dans la même minute que lui. Effectivement, nous avions sous les yeux la confirmation que la bataille était serrée derrière nous.

Mais si ces trois coureurs étaient aussi rapprochés, ce n'était plus le cas derrière eux. Nous n'avons croisé personne pendant une éternité, nous montions seuls vers Tiergues, là où, les autres années, nous

passions en revue le top 15 de la course sur la voie opposée. J'en ai fait la remarque à Marie, qui a confirmé mon impression : « Il n'y a personne, cette année ! Pourquoi ont-ils tant de retard ? ». Finalement nous avons croisé le 5<sup>ème</sup>, puis les suivants, dans la deuxième moitié de la côte. En approchant du ravitaillement de Tiergues, nous avons croisé Jérôme Saillens, un coureur que j'avais rencontré dans le public après l'arrivée de Belvès : profitant du soleil de la journée pour fignoler son bronzage, il courait torse nu, tenant son maillot à la main, aussi débraillé qu'un DRH d'Air France 😊

Tous nos amis nous encouragaient, nous applaudissaient, et ils étaient nombreux à me connaître par mon nom, à savoir que j'avais déjà gagné l'an dernier, et ils me souhaitaient de récidiver cette année ... Parmi les centaines de coureuses et de coureurs que nous allions voir dans l'après-midi, pas un ne nous a croisés sans nous adresser un regard et un encouragement. Cette année, je savais que mon avance sur mon dauphin était confortable (à St-Affrique, c'est avec 15 min 42 d'avance sur le 2<sup>ème</sup>, Éric, que je suis passé au pointage). J'ai donc pu me payer le luxe de sortir de ma bulle, et répondre par un geste ou un petit mot à ces nombreuses marques d'amitié. Autant l'an dernier, aiguillonné par la présence de Michaël Boch quelques minutes derrière moi, je m'étais contraint à un silence impoli, autant cette année je me suis fait le plaisir de rendre à mes camarades les petits mots et les sourires qu'ils m'adressaient.

C'est après avoir basculé au sommet de Tiergues, et retrouvé Sylvie, que nous avons croisé le plus de monde : dans la descente vers St-Rome, nous faisions face à une marée humaine, le flot de coureurs qui montaient, sur la voie opposée, était devenu énorme, et tous se donnaient la peine de m'encourager et de me féliciter, malgré leur fatigue et leur douleur. J'ai senti les larmes me monter aux yeux, je me suis tourné vers Marie, et, dans un sanglot, je lui ai dit : « Regarde comme c'est beau ! Tous ces héros qui nous encouragent ! » ; je ne suis d'ailleurs pas sûr qu'elle ait bien entendu ce que je disais, la fin de ma phrase a disparu sous mes pleurs ...

Alors oui, les Esprits des Cascades pouvaient s'acharner, ils pouvaient laisser libre cours à leur fureur, nous étions protégés par des humains innombrables, tous solidaires dans la souffrance, tous déterminés à venir à bout de ces 100 km et de leurs difficultés, et tous contents de le faire ...

Motivé par ces encouragements, j'avais repris une allure très correcte, souvent au-delà des 15 km/h. Nous sommes entrés dans St-Rome sous un tonnerre d'applaudissements. Les gens profitaient du beau temps pour venir voir la course, il y avait une foule immense de part et d'autre de la chaussée, et la clameur qui s'est élevée à notre arrivée m'a à nouveau tiré des larmes. Je chavirais de bonheur, je courais ma course préférée, j'étais en tête, et des centaines d'amis venaient fêter ça avec moi ! J'étais tellement ému, d'ailleurs, que je n'ai même pas remarqué que ma chère épouse, Chu-Fan, avec mes amis Chloé, Chantal et Pierre, étaient dans la foule. Ils y étaient, pourtant, puisqu'ils ont pris des photos ...



**La traversée de St-Rome, au retour (km 82).** Tellement ému par les encouragements des coureurs et du public, je n'ai même pas remarqué ma femme qui prenait la photo ... (crédit photo : Chu-Fan Mo)

En fait en regardant la photo, on dirait bien que je regarde en direction de Chu-Fan ; je l'avais peut-être vue, mais alors (c'est encore plus grave ...) je n'en ai gardé aucun souvenir 😊

Cette douce euphorie s'est un peu estompée quand nous sommes ressortis du village, et entrés dans le faux-plat descendant qui allait nous amener à St-Georges. Mais si les spectateurs s'étaient faits très rares, les coureurs sur la voie opposée, eux, étaient toujours aussi nombreux, et aussi enthousiastes. À force de sourire, j'ai commencé à sentir des douleurs dans les zygomatiques, j'en ai fait part à Marie : « Tu sais quoi ? Je commence à avoir aussi mal aux zygomatiques qu'aux quadriceps ! ». Nous avons croisé mes amis Denis, puis Célia et Christophe, de notre équipe des Renés, qui m'ont lancé un grand sourire en voyant l'affaire si bien engagée. Je savourais le bonheur de courir au milieu de centaines de mes semblables, et la sympathie sincère qui se lisait dans leurs yeux me rappelait que le sport tout simple, sans fioritures, sans business, savait créer des aventures et des émotions beaucoup plus fortes que les événements pseudo-sportifs de masse, sur-sponsorisés et ridiculement coûteux à l'inscription, qui se développent un peu partout, et peut-être encore plus sur les réseaux sociaux que dans la vraie vie ... Ces dérives mercantiles, qui ne font pas tout à fait consensus 😊, n'ont plus grand'chose à voir avec la course à pied ; mais justement parce qu'elles n'ont plus grand'chose à voir avec, elles sont incapables de générer des histoires aussi fortes, des souvenirs aussi beaux. Pas besoin d'obstacles gonflables ou de poudres colorées pour vivre une aventure humaine inoubliable : il suffit de venir à Millau le dernier samedi de septembre ...

Ce qui était tout à fait inexplicable, en revanche, c'est que le vent était à nouveau défavorable sur le retour, alors qu'il l'avait déjà été à l'aller. Nous nous étions fait une fête de savoir qu'il nous pousserait au retour, peine perdue, il fallait aussi lutter contre après avoir fait demi-tour. J'ai eu l'occasion d'en parler après la course à mes concurrents, ils avaient eu la même impression : on aurait dit que le vent avait profité de notre petite boucle dans St-Affrique pour changer de sens ... 😊 Alors là, en rentrant sur Millau, nous nous consolions en nous disant, à propos des coureurs qui couraient en sens inverse « Au moins, eux, ils ont le vent favorable ! » en nous disant qu'ils devaient penser la même chose de nous 😊

Au pied du faux-plat, nous sommes entrés dans St-Georges (km 88,5) pour y retrouver la même foule, et la même ambiance extraordinaire qu'à St-Rome. Pour la troisième fois de la journée, je n'ai pas pu retenir mes larmes en saluant et en remerciant tous ces gens qui me souriaient et qui m'encourageaient ... Je mesurais bien la différence avec ma victoire de l'an dernier, qui, si elle avait été plus belle sur le plan sportif, avait été moins intense sur le plan humain, justement parce que j'avais dû rester concentré sur ma course à cause de la grosse bagarre que je devais livrer. Cette année, le retour sur Millau a presque eu par moments, dans les traversées des villages, des airs de parade — et cette fois j'en ai bien profité !

Nous avons attaqué la dernière grosse côte de la journée (la côte du Viaduc, par son versant ouest). Peu avant le sommet, nous avons croisé Jérôme, qui fut mon directeur de thèse, et qui est maintenant mon ami, coéquipier depuis toujours. Nous étions à peu près au 91<sup>ème</sup> km, lui au 51<sup>ème</sup> (on était à peu près dans les temps, lui et moi : ces dernières années, c'était toujours dans cette zone-là qu'on se croisait ...), et il a fait une petite vidéo de l'entrevue. Je lui ai dit « Je reviens te raconter ! », parce que, depuis 2014, j'ai pris l'habitude, après ma course, un massage et un repas bien mérités, de prendre un vélo et d'aller le retrouver pour l'accompagner sur la fin de sa course. Nous avions décidé d'en refaire autant cette année, avec en plus Chu-Fan avec moi, pour qu'elle découvre aussi la course de nuit.

Peu après avoir croisé Jérôme, c'est un autre collègue, Clément, que nous avons reconnu sur la voie opposée. C'était son premier 100 bornes, il le courait sans accompagnateur, et il allait finir un peu après 5h du matin. Là, au sommet de la côte du Viaduc, il nous encourageait pour la fin de course, en me rappelant le cri de guerre que j'avais lancé au même endroit l'an dernier, avant de plonger sur Millau : « Montjoie, saint Denis ! » 😊

La descente raide qui suivait était un terrain parfait pour expérimenter la technique de descente à l'africaine sur une fin de course ; c'est donc en courant de cette manière que j'ai dévalé la pente, sous les regards des concurrents qui montaient en sens inverse, et des motards de l'organisation qui filmaient en permanence. Ce que je ne savais pas, c'est que les images filmées étaient projetées en

direct dans la salle du Parc de la Victoire, où nous attendaient Chu-Fan, Chantal et Pierre. Chu-Fan a filmé l'écran géant où elles s'affichaient, ce qui me donne l'occasion de vous montrer, en vidéo, en quoi consistent ces fameux mouvements de bras.

Dans la traversée de la banlieue de Millau, je surveillais, sur la voie opposée, les coureurs que nous croisions : je ne voulais pas louper Jean-Pierre Lucas, héros inoxydable des 100 km de Millau : il les a tous courus, et les a tous terminés ! Il avait annoncé que cette année (sa 45<sup>ème</sup>, donc, puisque c'était la 45<sup>ème</sup> édition de la course) serait sa dernière en tant que concurrent. Je le salue chaque année quand nous nous croisons (toujours à peu près au même endroit, dans le faux-plat entre le pont Lerouge et Raujolles), et cette année, pour sa dernière, je tenais à lui serrer la main au moment de la rencontre. Quand je l'ai aperçu (autour de notre 97<sup>ème</sup> kilomètre, son 45<sup>ème</sup>), j'ai crié « Jean-Pierre ! », et j'ai traversé la route pour venir à côté de lui. Il était sur le trottoir, une petite haie de 50 cm de haut nous séparait. Je me suis découvert, je l'ai félicité pour son exceptionnelle carrière à Millau, et l'ai remercié pour ses efforts, qui font resplendir encore un peu plus la gloire de cette course. Nous nous sommes serrés la main, puis donné l'accolade, puis chacun s'est remis en route en souriant, dans le sens de sa marche. Le groupe d'officiels et de cyclistes qui me suivait regardait la scène (d'abord un peu étonnés, puis souriants quand ils ont vu qui était le coureur que j'étais allé rejoindre).

Dans le 99<sup>ème</sup> kilomètre, dans les rues de Millau, j'ai à nouveau eu droit à un triomphe par le public, amassé sur les trottoirs et sur les terrasses des cafés. La liesse qui m'accompagnait comme une onde le long du parcours, m'a une nouvelle fois tiré des larmes, pour la quatrième fois ; je me suis tourné vers Marie, pour lui dire : « Tu vois, toute ma vie est là ... ». Le soleil brillait, Millau riait, je courais parmi les 100-bornards, je filais vers ma deuxième victoire à Millau ...

En approchant du parc, je l'ai désigné à Marie, comme je l'avais fait l'an dernier à Jean-Christophe, et je lui ai dit : « Le Parc ... de la Victoire ! la Victoire ! », et nous nous sommes engagés dans l'allée de platanes, vite rejoints par deux vagues d'enfants du S.O.M. athlétisme, qui m'ont suivi en courant jusqu'à la ligne d'arrivée. Chu-Fan a filmé l'arrivée (mais, interrompu par un coup de fil de mes parents qui venaient aux nouvelles, puis par les officiels qui l'ont conviée sur le podium, elle n'a pas pu tout filmer : voici donc les deux vidéos qu'elle a faites : <https://www.youtube.com/watch?v=uK7ipnelroo> et <https://www.youtube.com/watch?v=ZyhLYMEwZjg>).



**Photo officielle de l'arrivée.** (crédit photo : Photo Gaches)

Vous ne verrez donc pas la totalité de l'interview d'après-course (elle doit exister cependant dans les archives d'un média invité ou des organisateurs, parce que des caméramen ont filmé l'intégralité du podium protocolaire). Voici les choses dont je me souviens avoir parlé, et qui ne sont pas sur l'enregistrement :

- Aux speakers qui me faisaient remarquer que j'avais couru en 7h44, en portant le dossard 744 (coïncidence numérique), je faisais remarquer que ce numéro de dossard avait déjà été le mien en 2013 (quand j'avais terminé 2<sup>ème</sup> pour la première fois, cette année-là battu par Ludovic Dilmi). Étant donné qu'il y a environ 1600 dossards distribués chaque année, la probabilité d'un tel événement n'est pas bien grosse ... Je concluais en leur faisant remarquer que j'avais donc porté le même numéro de dossard pour ma première deuxième place, et pour ma deuxième première place, ce qui révélait peut-être l'existence d'un principe de conservation, caché derrière le hasard apparent de l'attribution des numéros de dossards ... J'avais dédié cette petite discussion à mon pote d'entraînement Philippe Combès, amoureux des chiffres et de ce genre de coïncidence numérique 😊
- J'ai raconté les ennuis mécaniques qui avaient privé Chloé de la fin de course. J'ai fait la comparaison avec cette tradition dans l'histoire militaire, qui recense les chevaux tués en bataille sous un cavalier, pour mesurer la bravoure du cavalier (si le général Machin-Chouette a eu trois chevaux tués sous lui pendant la bataille, c'est qu'il s'est exposé au feu, qu'il ne s'est pas contenté de rester à l'abri; c'est triste pour les canassons, mais glorieux pour le général). Du coup j'ai dit qu'à la manière des officiers qui avaient des chevaux tués sous eux, Chloé avait eu pendant la course deux « vélos tués sous elle » ...

Je dois dire cependant que mon esprit scientifique ne se satisfait pas totalement de la coïncidence entre « 7h44 » et « 744 », parce que les heures et minutes ne s'expriment pas dans le système décimal (7h44, ce n'est pas 7,44 heures, parce qu'une minute n'est pas un centième d'heure, mais un soixantième d'heure). J'aurais trouvé plus belle une coïncidence qui faisait de mon numéro de dossard un multiple rond du chrono (donc par exemple, 7,44 heures, soit 7 h 26 min et 24 s [pas très loin de mon chrono de l'an dernier, tiens!], pour un dossard n°744). De la même manière quand, un peu avant trois heures du matin, j'ai vu arriver le coureur n°1664 et que le speaker lui a aussi fait remarquer qu'il avait couru en 16h46 ; ou quand, après son arrivée, le 3<sup>ème</sup>, Éric Plennevaux, a signalé qu'il fêtait ce jour-là ses 42 ans et 195 jours, clin d'œil aux 42,195 km du marathon (alors que les jours ne sont pas des millièmes d'année, donc il n'avait pas 42,195 ans ce jour-là, ce qui m'aurait semblé encore plus joli) 😊

Et puisqu'on parle de coïncidences numériques, le lecteur attentif n'aura pas manqué de remarquer que nous étions 1664 inscrits, et que « 1664 » est une célèbre marque de bière. J'avais vu cette coïncidence comme un clin d'œil du destin à une blague de mon ami François Courtès (surnommé TMOY), qui est mort d'un AVC au début du mois de septembre. TMOY était un ancien élève de l'École normale supérieure, dont j'ai eu le bonheur d'être élève. La scolarité dure 4 ans, et TMOY était entré en 1988, 9 ans avant moi ; mais, choisissant de rester étudiant toute sa vie, il continuait à la fréquenter aussi assidûment que les élèves. Il était devenu mathématicien au CNRS, et pouvait se permettre de travailler de façon délocalisée : il passait le plus clair de son temps parmi nous, griffonnait ses calculs sur des cahiers dans la cour principale de l'École, et participait activement à toutes les activités sociales des élèves. Longtemps après que je sois sorti de l'École, TMOY y était toujours, et toutes les générations de normaliens qui se sont succédées depuis 1988 le connaissent forcément. Ce n'est pas forcément le lieu pour lui rendre un hommage détaillé, sachez juste que ce garçon était tout entier tourné vers les activités intellectuelles, qu'il n'a jamais été attiré par les différentes formes de reconnaissance sociale qu'on peut parfois obtenir dans ce métier ; qu'il n'avait qu'une obsession dans la vie, c'était de faire des choses amusantes pour lui et pour ses amis, qu'il était à peu près incapable de tenir une conversation sans chercher à faire un jeu de mot à chaque phrase ; que sa pensée fusait tellement vite qu'il parlait à une vitesse incroyable, avalant la plupart des syllabes (et toutes les voyelles), ce qui fait qu'au bout d'un moment, seuls ses amis les plus proches réussissaient à comprendre la totalité de ce qu'il prononçait. Il avait des activités que le commun des mortels jugerait inhumaines (voyez-le ici dans ses œuvres pour vous faire une idée). Et comme il été si longtemps au centre de la vie sociale de l'École, dont les anciens élèves suivent toutes sortes de carrières prestigieuses, sa mort soudaine a

ému quelques-uns des esprits les plus éminents de notre époque ... Bref, ce nombre de 1664 m'évoque (à moi, qui ne bois pas de bière) surtout les blagues potaches de TMOY à propos d'un voyage au ski organisé par l'A.S. de l'École pendant ma scolarité, et dont le tarif, savamment calculé en fonction du nombre de participants et des négociations avec les loueurs sur place, avait fluctué pendant quelques semaines avant de finalement converger vers la valeur de 1664 francs ...

## De la lumière à la nuit

Nous n'avons pas fait que constater des coïncidences numériques, sur ce podium protocolaire : on m'a remis (en tant que vainqueur, je le recevais des mains du maire de Millau) le cadeau-souvenir que chaque concurrent finisher allait recevoir en passant la ligne d'arrivée. Cette année, pour marquer la 45<sup>ème</sup> édition, les organisateurs nous offraient à tous un couteau Laguiole siglé du logo des 100 km de Millau. Il se trouve que, parmi les mesures de précaution imposées cette année par l'organisation pour satisfaire les exigences sécuritaires de la préfecture, on avait demandé aux coureurs de ne pas porter d'objets dangereux sur eux (les sacs à dos étaient fouillés pour le vérifier). Quand le maire de Millau m'a remis le couteau, j'ai donc eu le réflexe de demander si c'était autorisé ; petit silence géné sur l'estrade, et le maire m'a répondu immédiatement « Oh, on ne dira rien à personne, personne ne l'a vu ! », mais au micro, devant quelques centaines de personnes 😊



**Devant le maire de Millau qui venait de me remettre le cadeau-souvenir, je m'inquiète de sa légalité 😊** (crédit photo : Marcel Compan)

Serge Cottreau, co-inventeur de l'épreuve, quadruple vainqueur (et notamment, vainqueur des trois premières éditions) est monté sur le podium. Serge est présent tous les ans sur le bord de la route (je l'avais aperçu à l'entrée d'Aguessac puis, je crois, à l'entrée de Paulhe), et il venait féliciter Chu-Fan et moi. Il a eu la délicatesse de demander si Chu-Fan acceptait qu'il lui fasse la bise (tradition française qui peut parfois surprendre ceux qui viennent de loin), pendant que je lui expliquais à l'oreille quel champion venait nous voir.



**Serge Cottreau vient me serrer la main et faire la bise à Chu-Fan.** (crédit photo : Marcel Compan)

Marie, Chloé et Sylvie nous ont rejoints sur le podium, pour quelques photos de famille :



**De gauche à droite : moi, Marie, Philippe (speaker), Chloé, Chu-Fan, Sylvie, et les officiels.** (crédit photo : Vincent Robert)

Je suis ensuite descendu pour rejoindre Stéphane David, journaliste à Radio Totem, qui avait suivi la course toute la journée. Comme l'an dernier, nous avions beaucoup vu sa voiture au logo de Radio Totem circuler entre les groupes de coureurs, faire des reportages en direct de la course, depuis les premiers kilomètres. Stéphane voulait avoir mes impressions sur la course, et sur la façon dont elle s'était déroulée, en comparaison avec ma victoire de l'an dernier : Interview réalisée par Stéphane David, de Radio Totem.



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

Pendant que je répondais à Stéphane, nous avons assisté à l'arrivée d'Aurélien Connes, deuxième : Aurélien avait eu un terrible coup de chaud sur la fin de course, et c'est en marchant qu'il a suivi l'allée de platanes depuis l'entrée du parc jusqu'à la salle. Dans la salle, un écran géant diffusait les images poignantes de ce coureur qui titubait, suivi respectueusement par les enfants du SOM athlétisme, qui marchaient à son allure. Aurélien est entré dans la salle sous les applaudissements du public, il est monté sur l'estrade, et, sitôt la ligne d'arrivée franchie, il s'est effondré dans les bras des officiels qui l'attendaient. Les speakers se sont reculés, on a laissé les secouristes emmener Aurélien à la tente de premiers secours, où il a pu reprendre ses esprits. La salle était un peu sous le choc, tout s'était fait en silence, et c'est avec soulagement que nous avons appris un peu plus tard qu'Aurélien se remettait complètement de sa fin de course éprouvante.



**L'arrivée d'Aurélien Connes, 2<sup>ème</sup>.** (crédit photo : Marcel Compan)

Quelques minutes plus tard, c'est Éric Plennevaux qui entrait dans la salle, venant cueillir une 3<sup>ème</sup> place pour laquelle il avait beaucoup lutté tout l'après-midi :



L'arrivée d'Éric Plennevaux, 3<sup>ème</sup>. (crédit photo : Marcel Compan)

Mon pote Dominique Herzet allait arriver neuf minutes plus tard, gêné par une douleur au pied (la chaussure un peu trop juste lui a martyrisé un orteil pendant les 40 derniers kilomètres ; Dominique m'a envoyé la photo du pied en question après la course, j'aurai la charité de ne pas vous la montrer 😊).



De gauche à droite : Chantal, Marie, Chloé, Pierre et moi. (crédit photo : Chu-Fan Mo)

J'ai dû passer moi aussi chez les masseurs et podologues, j'avais attrapé une ampoule sur chaque pied (sur le pied droit, à la base du gros orteil, elle ne m'avait pas du tout gêné, je ne l'avais même pas sentie ; et sur le pied gauche, à un endroit marrant, entre les deux plus petits orteils : ils avaient dû frotter l'un contre l'autre pendant 100 km, j'avais senti cette ampoule qui me gênait un peu, mais sans que ce soit vraiment handicapant). Mais avant d'aller faire inspecter mes petons, nous avons profité de la belle fin de journée avec nos amis venus de Montpellier (ma co-équipière au MA2M, Laurence, avait fait la route pour venir voir la course avec son compagnon, Sébastien, et je l'avais vue

au premier rang des spectateurs pendant le podium protocolaire), à assister ensemble aux arrivées des coureurs. Nous avons aussi retrouvé mes deux amis Vincent Gouzerch et David Cholez, grands écumeurs d'ultras devant l'éternel, et qui n'avaient aucune envie de quitter la salle du Parc de la Victoire, leur écosystème naturel, au milieu des coureurs ... David était engagé sur le marathon, il avait d'ailleurs accompagné mon groupe sur une bonne partie du premier semi-marathon de la course ; Vincent, quant à lui, était inscrit sur le 100 bornes, mais, pas au mieux de sa forme, et très affecté par l'accident effrayant auquel il avait assisté un peu après le 30<sup>ème</sup> km (la femme d'un coureur, qui suivait son mari à vélo, était tombée sur des rochers et des ronces, une dizaine de mètres en contrebas de la route, tous les témoins avaient craint le pire ... elle avait finalement été sauvée par les pompiers), il avait mis le clignotant en passant au marathon. Ces deux-là étaient évidemment restés pour regarder l'arrivée de leurs camarades coureurs, ils avaient passé l'après-midi dans leur biotope 😊 Chu-Fan et moi sommes ensuite allés manger un morceau sur la place du Mandarous. Chu-Fan apprécie beaucoup la cuisine du terroir française, et je lui avais souvent parlé de l'aligot : c'était l'occasion ou jamais de lui faire découvrir ce plat traditionnel d'après-100 km de Millau ...



**Dîner au calme avec Chu-Fan dans une brasserie de la place du Mandarous.** Au menu, le traditionnel aligot-saucisse ... (crédit photo : un client du restaurant anonyme et bienveillant)

Après le dîner, nous sommes allés au camion récupérer deux vélos pour entamer la deuxième partie de notre journée : aller retrouver nos amis de mon ancien labo toulousain, qui étaient en train de terminer la course. Nous sommes donc partis de nuit, à 22h20, sur un tout petit braquet, à la rencontre des coureurs qui en finissaient avec leurs 100 km (je me suis amusé à enregistrer la trace GPS de la balade).

Nous venions de nous mettre en route quand nous avons vu, sur le trottoir, un coureur qui arrivait à la fin du 99<sup>ème</sup> kilomètre (il était à 200 m de la place du Mandarous), mais qui avait dû faire une pause, torturé par son estomac. Allongé par terre, il essayait de vomir, avec des gémissements qui soulevaient le cœur ... Nous lui avons proposé notre aide, il ne répondait pas, tout occupé à essayer de se purger l'estomac. Je lui ai demandé : « On peut faire quelque chose pour toi ? Tu veux qu'on reste avec toi ? », et sans nous regarder, il a juste fait « non » de la tête. Nous sommes repartis, Chu-Fan en le regardant avec inquiétude ...

Nous avons dû croiser nos amis Denis puis Tommy sans les voir : ils couraient devant les autres amis que nous avons, eux, bien trouvés, Célia et Christophe, peu avant leur 96<sup>ème</sup> km. Ils étaient frais comme des gardons, souriants, courant normalement, et leurs suiveuses à vélo (Patricia et Marie) discutaient joyeusement entre elles derrière eux. Visiblement ces deux-là en avaient gardé sous la pédale, la prochaine fois ils pourront courir plus vite 😊 Nous les avons accompagnés jusqu'au ravitaillement du 96<sup>ème</sup> km, puis nous les avons laissés repartir et nous avons repris notre progression à rebrousse-poil

de la course, pour aller trouver Jérôme, notre dernier René sur la course. Célia et Christophe avaient un peu couru avec lui plus tôt dans la journée, ils nous disaient que Jérôme n'était pas au mieux. Il fallait aller le retrouver pour lui apporter réconfort et Isostar ...

J'aime beaucoup l'ambiance de la course la nuit. Tout est silencieux, les coureurs progressent dans l'obscurité avec leurs lampes frontales, qu'on voit s'agiter de loin. Chacun est dans son monde ; les plus chanceux ont des accompagnateurs à vélo, qu'on entend parfois faire la conversation pour leur coureur ; les autres sont seuls, tout seuls, perdus dans leurs pensées, et ils trottinent sans lever les yeux du bitume qui défile sous leurs pas ...

Ce que Chu-Fan a moins apprécié en revanche, c'est la côte du Viaduc. Nous avons fait quelques petits arrêts pour souffler pendant l'ascension. Depuis le début de notre balade à vélo, nous encouragions les coureurs, en leur donnant des indications sur ce qu'il leur restait à faire : « Allez, tu arrives au 98<sup>ème</sup> km, il est juste là, sur le pont ! », « Bravo, tu arrives au dernier ravitaillement, il est juste là, en haut de la rue ! », etc. Nous avions ainsi croisé mon coéquipier de Védas Endurance, Jacques Laffont, au moment où il s'engageait sur le pont Lerouge, à la fin du 98<sup>ème</sup> km. Nous nous étions arrêtés pour discuter un peu. Là, dans la côte du Viaduc, j'encourageais les coureurs en leur criant « Allez, le 95<sup>ème</sup> est juste en bas de la côte, après le rond-point ! ». Je disais ça à tous les coureurs que nous croisions, ou plutôt, à toutes les lampes frontales que nous voyions sur la voie opposée (partant du principe qu'un coureur devait se trouver dessous).

Et à un moment, alors que je venais de lancer mon encouragement sur la position du panneau du 95<sup>ème</sup> km à une lampe frontale, la lampe m'a répondu, avec une voix masculine : « Hervé ? ». Moi, un peu surpris d'être reconnu dans cette obscurité : « Euh ... oui ... qui es-tu ? ». Et la lampe de me répondre « Je suis Dominique, de Védas Endurance ! Alors, tu as gagné ? ». Nous venions de tomber sur mon deuxième coéquipier de Védas, et qui avait apparemment gardé assez de lucidité pour me reconnaître simplement au son de ma voix !

C'est finalement dans la descente que nous avons retrouvé Jérôme, et, c'est amusant, c'est déjà au même endroit (à proximité du 90<sup>ème</sup> km) que je l'avais retrouvé les deux dernières années. Nous avons envoyé un message à sa femme pour lui dire qu'on escortait son 100-bornard de mari jusqu'à l'arrivée, et nous avons pris le sillage de Jérôme, pour le ravitailler, lui porter son (pesant !) sac à dos, et lui faire la conversation. Nous avons parlé de ma course, et au bout d'un moment nous nous sommes mis à parler boulot. En passant au 97<sup>ème</sup> km, il me donnait des conseils sur un type cellulaire à utiliser pour des expériences de mutagenèse dirigée — en voilà encore un qui aurait pu courir plus vite ...

Sur le trajet vers la ligne d'arrivée, il a fallu que je fasse un crochet au camion pour récupérer des antivols, puis j'ai rejoint Chu-Fan et Jérôme qui m'attendaient avant d'entrer dans la salle. Le temps d'attacher les vélos, nous avons donc perdu quelques minutes de plus (Jérôme m'en veut énormément de lui avoir fait passer la ligne en 15 h 54 min 02 s, alors que les 15 h 49 min étaient à sa portée ...), puis nous avons franchi la ligne d'arrivée tous les trois. Dans la salle, tout le reste du groupe toulousain nous attendait (sauf Denis, qui avait eu un petit coup de pompe et qui était rentré au camping). Nous avons tous célébré nos succès et échangé nos anecdotes autour du buffet campagnard fourni par l'organisation.



**L'arrivée de Jérôme (de gauche à droite : Chu-Fan, moi, et Jérôme).** (crédit photo : Photo Gaches)

## Épilogue : la bonne humeur l'aura emporté sur le surnaturel

Le lendemain, la presse parlait de ma victoire de façon dithyrambique. On lisait même, en « une » du *Midi Libre*, « Hervé Seitz, patron incontesté des 100 km » !



**La « une » du *Midi Libre* le dimanche 25 septembre.** (crédit photo : Jérôme Cavaillé)

D'ailleurs, juste sous ce titre flatteur, on en lisait un autre qui disait « Enquête Aux frontières du monde paranormal ». Moi qui avais lutté pendant toute la journée contre les projets maléfiques des Esprits des Cascades, je trouvais que ce deuxième titre pouvait aussi s'appliquer à la course ...

La bonne nouvelle, c'est que malgré leurs efforts, les Esprits n'avaient pas pu empêcher la victoire. Parodiant une chanson qui figurait dans ma liste musicale pour les 100 bornes, et qui l'avait bien faite rigoler quand elle l'avait entendue pendant les 100 km de Belvès 2015, Marie s'était mise à chanter, pendant le retour triomphal vers Millau : « Et depuis t'as perdu ton panier ... et depuis t'as perdu ton accompagnatrice ... et depuis t'as perdu ton GPS ... mais nous on est là pour dire que ... t'as pas perdu ta bonne humeur, -meur, -meur, -meur -meur, [...] ». 😊

L'honnêteté me pousse toutefois à reconnaître une dernière petite victoire des Esprits des Cascades : le dimanche après-midi, quand Chu-Fan et moi sommes retournés à St-Affrique avec le camion, sous un gros orage (rien à voir avec le soleil de la veille !), pour récupérer le vélo qu'on avait laissé en garde à un habitant de St-Affrique, nous avons passé l'après-midi à attendre devant chez lui (il avait assuré à Pierre qu'il serait là, mais il avait apparemment changé d'avis, et sans laisser de mot). À 19h, lassés d'attendre dans le froid et la pluie, nous étions repartis pour Montpellier en laissant un mot (resté sans réponse) pour lui donner notre numéro de téléphone. Finalement le lendemain Pierre m'a annoncé qu'il retournerait chercher le vélo à St-Affrique, il a pu joindre le monsieur pour prendre rendez-vous avec lui à 9h mardi matin (« Oui oui, cette fois je serai là ! Et si je ne suis pas chez moi, je serai au café à côté ! »), et le mardi matin juste avant 9h, quand Pierre et Chantal sont arrivés, ils ont croisé le monsieur qui sortait de chez lui, et qui s'apprêtait à disparaître à nouveau (« Ah, c'est vrai, vous venez pour le vélo ! Heureusement que vous arrivez maintenant, parce que là, moi je partais chez le dentiste ! On se serait loupés ! »).

La bonne humeur de Pierre et Chantal aura eu raison de la dernière offensive des Esprits des Cascades 😊