

# Duel au soleil

(100 km de Millau, 27 septembre 2014)



(crédit photo : 100 km de Millau)

Depuis ma deuxième place de l'an dernier (compte-rendu à lire ici), je comptais les jours avant les 100 km de Millau 2014 : ce 27 septembre allait être le principal objectif de ma saison, qui m'empêcherait de dormir les soirs où j'y penserais trop, et qui me ferait courir trop vite pendant les entraînements, pour peu que je me mette à penser à Tiergues ou au Viaduc alors que j'escaladerais les collines de mon village ...

Pour tuer le temps entre l'édition 2013 et l'édition 2014, et pour me détourner un peu de mon obsession aveyronnaise, il avait bien fallu trouver d'autres courses 😊 Je m'étais donc inscrit au marathon de Paris (couru le 6 avril), avec la ferme intention de passer sous la barre des 2h40, que j'avais louée de 3 minutes l'an dernier au marathon de Barcelone. Peine perdue, j'ai fait une grosse défaillance en fin de course, et j'ai bouclé le marathon en 2h49 (compte-rendu à lire ici). Pour me consoler, je m'étais aligné, trois semaines plus tard, sur un trail de 14 km organisé par mon club, à St Jean de Védas : ni le terrain, ni la distance, ne me convenaient vraiment, et j'étais le premier surpris de remporter la course avec facilité, sans jamais me faire mal. Une jolie victoire, qui me remettait en confiance pour démarrer véritablement la saison ! Puis, après un 20 km nature le 11 mai, et un relais le 1er juin, je devais passer les deux premières semaines de juin à Taïwan, pour le travail : j'avais donc décidé de courir un marathon là-bas (le marathon de Taipingshan, le 8 juin), un marathon en montagne, uniquement sur route mais avec 2400 m de dénivelé positif (oui, 2400 m ! on ne faisait que monter et descendre ...). Là aussi, j'ai été heureux de gagner, devant la charmante bande de mes collègues taïwanaises, qui avaient fait le déplacement pour venir voir le Français courir son marathon (compte-rendu à lire ici) ... J'y avais appris à dire « Allez ! » en chinois (ça se prononce à peu près « Djaillo ! »), et c'est une expression que j'ai beaucoup utilisée au cours de la journée de samedi (à ma propre intention, ou à celle des autres coureurs) 😊

Et c'est donc à la fin juin, après mon retour en France, et deux semaines de repos, que j'ai entamé ma préparation pour les 100 km de Millau. Tout mon plan d'entraînement est consultable ici (comme d'habitude : il faut beaucoup zoomer pour que tout devienne lisible, et les liens sont cliquables, ils donnent accès au détail des séances réalisées). J'avais profité de cette saison (avec deux marathons avant l'été, puis les 100 km de Millau en septembre) pour essayer un truc qui me faisait envie depuis un moment : mesurer l'évolution de ma fréquence cardiaque sur un effort standardisé (environ 5 minutes à allure 100 bornes, soit sur plat, soit en côte, et après un échauffement d'une vingtaine de minutes), pour voir si elle baissait après m'être spécifiquement entraîné à cette allure. Le résultat (à consulter ici et ici) ne montre rien de spécial, donc si jamais il y a un effet, il était trop faible pour ressortir du bruit des mesures ... L'ensemble de la préparation s'est très bien passé, j'avais évité les blessures, et un peu allégé le programme par rapport à l'an dernier (où, éreinté par un plan d'entraînement trop lourd, je m'étais présenté sur la course un peu fatigué). J'étais donc en confiance à l'approche de la date du 27 septembre, d'autant que, pour mon plus grand bonheur, le soleil et la chaleur étaient annoncés pour cette journée. Depuis que je cours Millau, j'avais toujours rêvé de la courir sous le cagnard, ce sont les conditions de course que je préfère, et je n'avais pas encore pu réaliser ce fantasme, de courir ma course préférée sous ma météo préférée ...

Ce qui ne changeait pas par rapport aux années précédentes, en revanche, c'était l'enthousiasme des amis qui m'avaient proposé de me suivre à vélo sur les différents tronçons de la course. Comme tous les ans, je me présentais à Millau avec une troupe d'accompagnateurs hyper-motivés, remontés comme des pendules, et dont la joie de vivre communicative allait rendre la journée tellement agréable. Les voici, mes anges gardiens à vélo, les nounous qui allaient me biberonner à l'Isostar pendant toute la journée, avec, par ordre d'apparition à l'écran :

- Estelle : elle m'accompagne à Millau depuis 2012, elle connaît tout du déroulement de la course, plus rien ne la surprendra ! Cette année, elle m'attendrait au point de départ des accompagnateurs (autour du km 8), pour me suivre jusqu'à la fin du marathon. En toute fin de course, elle nous rejoindrait au km 92, sous le Viaduc, pour le cortège final.
- Jean-Christophe : compagnon d'Estelle à la ville, et colonne vertébrale de l'organisation de mon ravitaillement sur la journée, il accompagnerait Estelle sur le premier marathon (et la délesterait de quelques-uns de ses bidons), puis, au passage au marathon, il s'arrêterait pour récupérer, auprès de mes parents, son stock de ravitaillement pour la boucle Millau/St-Affrique/Millau.

Également équipé d'un haut-parleur dans le panier de son vélo, c'est lui qui allait se charger de la programmation musicale.

- Emmanuel : sa connaissance encyclopédique de l'ultra-marathon (il courait les 100 km de Millau bien avant que je sois mis au courant de leur existence) allait s'avérer très précieuse tout au long de la journée : comme Jean-Christophe, il allait me suivre à partir du km 8, et jusqu'à la ligne d'arrivée, et il pensait à tout : trajectoire, régularité des prises de boisson, gestion des allures ... L'an dernier, il accompagnait à vélo sa femme, Anne-Cécile, qui avait survolé la course féminine, et je comptais lui faire vivre la version masculine de la même histoire cette année 😊
- Marie : elle irait se pré-positionner sous le Viaduc (km 49) pendant que je finirais le marathon, et, chargée d'autant de ravitaillement que Jean-Christophe, elle assurerait la moitié de mon approvisionnement sur la boucle Millau/St-Affrique/Millau. Elle découvrirait le milieu du 100 bornes, mais, équipée comme une pro grâce à la générosité d'une boutique de cycles de Montpellier, elle allait me suivre avec facilité sur toute la deuxième boucle.
- Chloé : elle aussi, faisait son baptême dans le monde des 100-bornards. Elle allait accompagner mes amis, coéquipiers de toujours, Jérôme, Denis et Patrice (les deux premiers feraient le 100 bornes, Patrice le marathon), jusqu'à ce que je croise Jérôme et Denis (habituellement, c'est entre St-Georges et St-Rome, entre les km 55 et 60 pour eux, et entre les km 85 et 90 pour moi). Elle ferait alors demi-tour, pour rejoindre l'arrivée avec nous.

Et je l'ai mentionné, mes parents me faisaient l'immense bonheur de venir assister à la course, ils resteraient à Millau pendant tout le premier marathon, puis ils iraient nous voir passer à St-Rome de Cernon, au km 60.



**Tout notre équipage le samedi matin, avant la course (de gauche à droite : Chloé, Estelle, Jean-Christophe, Marie, moi, Emmanuel).** (crédit photo : Jérôme Cavaillé)

Le vendredi soir en arrivant au retrait des dossards, j'avais un peu le sentiment de revenir à la maison : un endroit familier, des visages souriants, connus ou inconnus, et de nombreux messages

d'amitié et d'encouragement. Dans l'allée du Parc de la Victoire, devant les gradins dans la salle, ou devant les stands de retrait des dossards, ils ont été nombreux, à venir me voir en souriant, me dire qu'ils croyaient en moi pour la victoire, me souhaiter bon courage pour la journée du lendemain. Alors que je faisais la queue pour retirer mon dossard, le sympathique Dominique Herzet (qui allait signer une jolie 7<sup>ème</sup> place le lendemain) est venu se présenter, avec sa femme, et me dire le plaisir qu'il avait eu à lire mes précédents compte-rendus de course 😊. Philippe Aubert, speaker de la course (à qui je confisque le micro chaque année à mon arrivée pour une longue logorrhée d'après-course ...), m'a invité sur le podium pour me demander mes impressions :



**Interview (tronquée) d'avant-course, avec Philippe Aubert.** (crédit vidéo : Bernard Seitz)

Après ce petit pélerinage, nous sommes rentrés aux mobil-homes pour préparer tout l'équipement pour le lendemain, dîner, et nous coucher tôt, histoire d'avoir plus de temps pour nous tourner et nous retourner dans nos lits en cherchant vainement le sommeil 😴 ...

Le lendemain matin, c'est avec le sourire que nous allés au Parc de la Victoire, pour laisser quelques affaires à la consigne pour la soirée, et nous faire une dernière accolade avant le départ des accompagnateurs vélo pour Aguessac. La température restait fraîche, en ce début de matinée, et il ne devait pas faire plus de 15°C au moment où le cortège de coureurs a quitté le Parc, en direction de l'avenue Jean Jaurès, pour aller se positionner sur la ligne de départ. Après un petit échauffement minimaliste (destiné essentiellement à vérifier que la tenue était confortable, les chaussures correctement lassées, et les muscles bien détendus), j'ai pris place dans le peloton sous l'arche de départ. Nous étions quatre grands favoris : Jérôme Chiotti (auteur d'une entrée fracassante dans le monde des 100-bornards, en remportant le premier 100 km auquel il participait, en avril à Belvès, après avoir gagné le marathon de Millau l'an dernier ; c'était lui le régional de l'étape, il habite à côté de Millau), Mickaël Jeanne (le plus expérimenté d'entre nous, membre de l'équipe de France jusqu'à l'an dernier, et titulaire de la meilleure référence chonométrique parmi nous quatre), Jean-François Tatard (un coureur que je ne connaissais pas encore, et qui avait signé un chrono de 7h46 à Belvès l'an dernier, malgré une gestion de course sous-optimale), et moi-même. Jérôme et Mickaël avaient tous les deux de meilleurs records que moi sur la distance, mais j'étais le seul des quatre à avoir déjà couru les 100 km de Millau : sur cette course, la connaissance du terrain peut compenser une bonne partie des différences de condition physique. La course s'annonçait donc très ouverte, avec quatre favoris de niveau très homogène, et il fallait s'attendre à de belles empoignades dans l'après-midi ... Outre ces quatre favoris français, les médias avaient annoncé la venue d'une délégation de coureurs du Cap-Vert, dont quelques-uns avaient de jolis CV en matière de marathon ou d'ultra-marathon. Thomas Boch (encore un copain, qui, après avoir longtemps servi de suiveur de luxe pour son frère Michaël — invaincu à Millau de 2010 à 2012 — s'alignait cette année au départ de la course, accompagné à vélo, juste retour des choses, par Michaël 😊) m'avait montré un article de journal qui parlait de ce groupe de coureurs ; l'article

était en portugais, mais j'avais demandé à une copine portugaise de me le traduire : il en était ressorti que le client le plus dangereux semblait être Adilson Spencer (dossard n°1484), qui avait gagné un marathon en 2h32 au mois d'août. À surveiller aussi, donc ...

Jérôme Chiotti est venu me serrer la main sur la ligne de départ : j'étais heureux de faire la connaissance de ce coureur très souriant, très aimable. Nous avons échangé quelques mots, je l'ai présenté à mes parents qui étaient à côté du départ, et nous nous sommes dit que nous reverrions certainement plus tard dans la journée 😊.



**Sur la ligne de départ, Jérôme Chiotti vient me saluer, nous faisons connaissance.** (crédit photo : Bernard Seitz)

Le peloton de départ de Millau est toujours un endroit très convivial, les gens sont heureux de se retrouver, l'ambiance est une étrange combinaison d'anxiété et de joie de vivre ; sur 100 bornes, les coureurs ne se pressent pas comme des sardines sur la ligne de départ, chacun est libre de se placer où il veut et il peut à peu près respirer librement. Je me suis retrouvé à côté de Patrick Caritan (il représente pour moi, avec Philippe Herbert, cette joyeuse bande de 100-bornards inoxydables, que je retrouve chaque année à Millau, sans que leur visage ait changé depuis mes tout débuts en 2010), de Jérôme Andrieu (qui allait survoler le marathon, battant le record de l'épreuve au passage, en abordant la course en footing, et sans jamais se mettre dans le rouge), et de Séverine Lacroix-Bousquet (encore une coureuse très sympa, qui me connaissait par mes comptes-rendus de courses). Au coup de pistolet, tout ce petit monde s'est élancé, et nous avons tous rapidement pris notre allure de croisière.

En ce qui me concernait, et pour éviter de finir la course aussi lentement que l'an dernier, j'avais décidé de partir très doucement, sur des bases de 3h06 au marathon (j'y étais passé en 3h00 l'an dernier), pour ensuite adopter l'allure que j'avais travaillée à l'entraînement (4 min 20 / km) seulement après le premier marathon. Dans les premiers kilomètres de course, les positions se sont rapidement décantées, et comme le peloton était plutôt clairsemé, la situation était limpide : outre les marathoniens, nous étions une dizaine de 100-bornards dans les 20 premières positions. Jérôme Chiotti avait

pris quelques dizaines de mètres d'avance ; je me suis tout de suite retrouvé aux côtés de Jean-François Tatard, avec qui j'ai donc fait connaissance pendant le premier kilomètre de course (on s'est même mis à parler boulot !). Mon pote d'entraînement, Raphaël Gérardin, était avec nous, de même que Karim Atiki (5<sup>ème</sup> l'an dernier), et, vers le 4<sup>ème</sup> kilomètre, nous avons été dépassés par Mickaël Jeanne, que Jean-François m'a présenté à distance, en ajoutant « Pour moi, c'est lui le grand favori de la course ! ». Mickaël a rapidement rejoint Jérôme, plusieurs coureurs cap-verdiens se répartissaient entre notre groupe et le leur, et l'écart restait à peu près stable. Nous avons ensuite vu Mickaël accélérer (assez nettement pour creuser rapidement un écart sur Jérôme), et j'étais un peu surpris de voir un coureur aussi expérimenté partir sur une allure qui me semblait suicidaire ; il avait l'air de dépasser les 15 km/h, et la suite du marathon m'a montré qu'il ne s'était calmé que très tard (pas avant le 30<sup>ème</sup> kilomètre) : je me disais que j'étais en train d'assister à une grosse erreur de tactique (ce que la suite de la journée n'a que partiellement confirmé).

Juste avant d'entrer dans Aguessac, nous avons aperçu un spectateur en survêtement qui courait sur le côté de la route, et qui s'est mis à notre hauteur : c'était Michaël Boch, le fameux champion, qui, avant de retrouver son frère Thomas pour l'accompagner à vélo, venait se dégourdir les jambes sur des routes qu'il connaissait bien ! On a échangé quelques mots, il est toujours aussi aimable, il nous souhaitait un bon courage pour la journée qui nous attendait 😊.

À la sortie d'Aguesac, nous sommes entrés dans la zone où les accompagnateurs à vélo attendaient leurs coureurs : comme chaque année, une haie d'honneur de cyclistes en couleurs chatoyantes nous acclamait, c'était un vrai régal ! Jean-François, à côté de moi, n'en croyait pas ses yeux ! Il était lui aussi émerveillé par toute cette chaleur humaine, par les sourires de ceux qui s'apprêtaient à passer de longues heures sur une selle de vélo, à soutenir le moral défaillant d'un ami ou d'un membre de leur famille ...

C'est environ 1 km plus loin que j'ai retrouvé le premier étage de ma fusée cycliste, Estelle, Jean-Christophe et Emmanuel. Comme chaque année, Patrick Proudhon (un cycliste de Millau, dont j'avais fait la connaissance un peu par hasard pendant mon premier 100 bornes, et qui me retrouve tous les ans ; voir mon compte-rendu de l'année dernière pour les détails de cette histoire) s'est joint à nous, et roulez jeunesse, nous étions partis pour l'épisode 2014 de notre aventure sportive ...

Au milieu de tous ces amis, dans une ambiance si festive, et sous un soleil radieux, je n'avais qu'un petit souci : des troubles intestinaux, qui m'ont obligé à m'arrêter derrière les buissons une première fois après 12,5 km de course (il a fallu faire deux autres arrêts pour la même raison, aux km 19,5 et 26,7, puis un petit arrêt pipi au km 35,9 ; c'est la première fois que je suis obligé de m'arrêter autant). Allez savoir ce qui s'est passé, j'avais pourtant été d'une prudence maniaque sur la composition de mes repas de la semaine, je vois mal ce qui a pu causer ces problèmes. Heureusement ils ont cessé à la fin du marathon, et je n'ai plus du tout, ensuite, été emm ..., euh, embêté. Au total, chaque arrêt m'a coûté une trentaine de secondes (et à peu près autant pour un arrêt à cause d'un gravillon dans ma chaussure, dans la première ascension de la côte du Viaduc), mais qu'est-ce que c'est que deux minutes et demie, sur un 100 bornes ? 😊

Ces petits ennuis intestinaux étaient bien les seuls, et je progressais sagement, à l'allure prévue, et en confiance. J'avais demandé à Estelle d'envoyer une photo, et un point sur mes temps de passage, tous les 5 ou 10 km à mon ami Hervé Le Tallec, qui, lui, assis derrière son ordinateur pour toute la durée de la course, allait tenir informée la communauté Facebook du déroulement de la journée. J'avais fait parvenir à Hervé mon plan de marche prévisionnel, il pouvait donc, en connaissance de cause, déclarer à la face d'Internet que j'étais en avance ou en retard sur mon plan de marche, que je me sentais bien ou mal, etc., véritable immersion des 100 km de Millau dans le web 2.0 😊.

Je me souviens de ce début de course comme d'un moment vraiment serein, j'étais heureux d'être là, et je me sentais bien. À un moment, vers le 15<sup>ème</sup> kilomètre, frappé de la beauté des Causses face à nous, qui faisaient comme une muraille de forêt, barrant la moitié inférieure du ciel, et surmontée du piédestal de Fontaneilles, j'ai eu un moment d'euphorie, je me suis tourné vers Estelle, Jean-Christophe et Emmanuel, et leur ai lancé : « Hein, on n'est pas bien, là ? On est chez nous, ici ! » 😊 Ils ont rigolé, mais je crois qu'ils me comprenaient bien ...

Après avoir franchi le Tarn, au 20<sup>ème</sup> kilomètre, nous sommes arrivés à un endroit que j'aime beaucoup : la première (toute petite) difficulté de la journée, une petite ascension de 500 mètres, avec un vrai lacet comme dans les routes de montagne. C'est plus fort que moi, quand la route grimpe, je me sens attiré par le ciel, comme à vélo, où je suis pratiquement infichu de monter une côte sans m'élançer en danseuse à l'assaut de la pente ... Malgré toutes mes bonnes résolutions, j'ai grimpé cette petite côte à 4 min 10 / km, j'étais content comme un gamin qui s'enivre de courir dans sa cour d'école ! Emmanuel, qui surveillait mes allures, m'en a (gentiment !) fait le reproche, il m'a incité à plus de prudence. C'est lui qui a raison, je le savais bien, et je suis vite revenu dans le rang, à mon allure visée pour le premier marathon. Il restait encore de nombreuses côtes pour me dégourdir les jambes avant l'arrivée !

Depuis mes quelques arrêts pour vidange intestinale, je devais naviguer à peu près entre la 8<sup>ème</sup> et la 10<sup>ème</sup> position. Seuls Karim et Jean-François, de mon groupe de départ, s'étaient laissés décrocher par prudence, tous les autres étaient désormais devant moi, hors de vue pour la plupart. Je me suis retrouvé à courir avec un gars que je ne connaissais pas encore, Sylvain Milan, qui progressait à la même allure que moi, visiblement sans fournir trop d'efforts. Nous avons engagé la conversation : lui aussi m'a dit qu'il avait lu mes compte-rendus de courses, et il avait apprécié d'y trouver le détail de mon plan d'entraînement ; il s'en était inspiré pour sa préparation. J'aime bien rendre publics mes plans d'entraînement, en me disant justement qu'ils pourraient être utiles aux autres coureurs, et ça me fait plaisir de voir qu'ils sont quelques-uns à les avoir utilisés ! Dans ma conception des choses, c'est à ça que doit servir Internet (et le fait est qu'il sert beaucoup à ça), à partager l'information de manière libre et gratuite. Comme les logiciels libres (développés par des bénévoles qui font ça par plaisir, et qui souhaitent mettre le produit de leur travail à la disposition du public), je me dis que mes retours d'expérience en course à pied seraient plus utiles sur Internet, que dans le fond de ma mémoire, où ils finiront, de toute façon, par s'effacer sans avoir profité à personne ... Sylvain et moi allions courir ensemble pendant un bon moment (jusqu'à la côte du Viaduc, moyennant quelques passages où nous avons été séparés), et la facilité de sa foulée a fait dire à Emmanuel (grand connaisseur) qu'il pourrait faire de grandes choses s'il continuait comme ça : Sylvain, si tu nous lis 😊.

Du bord de la route, des spectateurs nous annonçaient parfois les écarts avec la tête de course : Mickaël était parti bille en tête, il ne mollissait pas, et son avance commençait à prendre des proportions invraisemblables (au pointage officiel, il est passé au 25<sup>ème</sup> kilomètre avec plus de 5 min 30 d'avance sur son second, Jérôme, et près de 8 min d'avance sur moi). Sa cavalcade en solitaire prenait l'aspect d'une de ces aventures sublimes et inutiles, je commençais à me demander sérieusement s'il atteindrait la ligne d'arrivée ...

À l'approche du 30<sup>ème</sup> kilomètre, nous sommes passés devant le premier stand des photographes officiels : j'ai demandé à Estelle, Jean-Christophe, Emmanuel et Patrick de bien se répartir dans la largeur de la route, de façon à ce qu'on soit tous sur la photo. Ce que je n'avais pas prévu, c'était que je serais, moi, devant Estelle, et qu'elle serait complètement masquée par son coureur ... On fera mieux l'an prochain !



**Jean-Christophe, Estelle (derrière moi), Patrick et Emmanuel, au km 30.** (crédit photo : Gaches photo).

Peu après le 30<sup>ème</sup> kilomètre, Sylvain et moi avons rejoint mon pote d'entraînement, Raphaël Gérardin, qui courait en compagnie d'un coureur cap-verdien. Nous avons échangé quelques mots, puis, insensiblement, nous leur avons pris un peu d'avance, puis de plus en plus, jusqu'à les perdre de vue. Un marathonien que nous dépassions à peu près à ce moment-là, esseulé sous le soleil, nous a demandé si nous avions un peu d'eau à lui donner : c'est vrai que la chaleur commençait à monter, et les coureurs qui n'avaient pas le privilège d'être accompagnés par des cyclistes devaient trouver le temps long entre deux ravitaillements ! À ce titre, il faut que je signale que cette demi-douzaine de coureurs cap-verdiens étaient tous partis à l'aventure sans suiveur, sous une chaleur qui ne pardonnait pas : les autres coureurs leur donnaient à boire quand ils étaient ensemble, mais ce sont des conditions de course clairement plus difficiles que celles que j'ai connues.

Pour une fois, la dernière douzaine de kilomètres du marathon ne m'a pas semblée aussi longue que d'habitude, et c'est certainement grâce à mes bonnes sensations, et à la présence rassurante de tout mon petit peloton d'accompagnateurs, que j'entendais discuter derrière moi. Nous avons rattrapé deux autres coureurs : un traileur bourguignon, Damien Vierdet (avec qui nous avions un peu fait l'élastique dans les kilomètres précédents), flanqué lui aussi d'un coureur cap-verdien. Je me suis retrouvé à côté du Cap-verdien (Silva Danilson), et nous avons commencé à (essayer de) discuter. Le gars ne parlait ni français, ni anglais, moi je ne parle pas un mot de portugais (enfin, si : j'avais demandé à ma copine portugaise de m'apprendre à dire « merci » — ça se dit « obrigado » quand on est un garçon, « obrigada » pour les filles), et la discussion a rapidement pris un tour surréaliste 😊. Il était très souriant, très démonstratif (à un moment, il a semblé me proposer qu'on fasse la suite de la course ensemble, lui et moi, en me désignant Damien avec un geste explicite, pour dire qu'il trouvait que Damien était déjà un peu entamé ; le suiveur vélo de Damien s'est retourné à ce moment-là, il a vu le geste et il lui a lancé un drôle de regard ...). J'ai pu lui proposer de l'eau, en utilisant le mot espagnol « agua » (je m'aperçois maintenant que ça se dit « água » en portugais, coup de bol !), mais le reste de la discussion s'est essentiellement résumé à un baragouinage dans l'une ou l'autre de nos deux langues, et un regard interrogatif de l'interlocuteur ...

Nous sommes arrivés au panneau d'entrée dans Millau, que j'ai désigné à mon nouvel ami en lui disant « Millau ! Millau ! ». Ça lui a beaucoup plu, il s'est mis à répéter « Millau ! Millau ! », d'abord sur un ton normal, puis en faisant de plus en plus sonner le mot comme un miaulement. À la fin, il miaulait en rigolant « Miiiaôw ! Miiiaôw ! », il ne voulait plus s'arrêter ! J'ai dit à mes accompagnateurs que ses miaulements me fatiguaient, et que j'allais un peu accélérer ... Je me suis un peu détaché, Sylvain m'a emboîté le pas, et c'est à nouveau en deux groupes de deux coureurs que nous sommes entrés dans Millau, et que nous sommes passés devant le camping où nous avions passé la nuit. Mes parents avaient inscrit, à la poudre de plâtre sur la route, les lettres « RVS » à cet endroit (RVS pour « Hervé Seitz » ; quand j'étais jeune et que, à l'occasion de vacances dans les Pyrénées, j'avais gravi quelques cols à vélo, ils m'avaient déjà fait la surprise d'écrire ces trois lettres en haut du Tourmalet 😊). La traversée de la ville, jusqu'au Parc de la Victoire, s'est déroulée sans encombre, j'étais content d'avoir suivi scrupuleusement mon plan de marche, et, à 13h passées, les choses sérieuses allaient pouvoir commencer ...

À l'entrée du Parc, comme convenu, Jean-Christophe s'est arrêté récupérer ses bidons de boisson pour la deuxième partie de la course, Emmanuel est allé attraper un sandwich dans sa voiture, et mes parents étaient à l'entrée du Parc, pour nous encourager. En montant l'avenue vers le parc, nous avons croisé Jérôme et deux coureurs cap-verdiens, qui redescendaient (Mickaël, lui, était déjà passé depuis très longtemps), Sylvain et moi étions donc en 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> positions. Au pointage officiel, je suis passé au marathon en 3 h 05 min 01 s (j'avais prévu un temps de passage de 3 h 06 min 16 s), avec 1 min 56 de retard sur Jérôme et les deux Cap-verdiens, et 13 min 16 de retard sur Mickaël. À ce moment-là, on nous annonçait même 14 min de retard sur la tête de course : 14 minutes, c'est gigantesque, mais justement, parce que c'était gigantesque, je pensais que Mickaël s'effondrerait dans l'après-midi. Nous sommes ressortis de Millau avec confiance (et avec Jean-Christophe, Emmanuel et Patrick 😊).

Dans les premières pentes de la côte du Viaduc, nous avons rapidement eu Jérôme et ses deux comparses en point de mire. Chantal Trégou, une grande championne, et qu'Emmanuel connaissait bien, nous a donné un écart à Raujolles : 12 minutes de retard sur Mickaël, et 40 secondes de retard sur le groupe de Jérôme. En 5 km, j'avais repris deux minutes (en fait, une seule, puisque je n'avais que 13 minutes de retard au marathon) sur Mickaël, et plus d'une minute sur le groupe de Jérôme ! C'était le premier signe que mes concurrents commençaient à craquer. J'étais resté frais et peu entamé (grâce aux conseils d'avant-course de mon coach, Jean-François Banck, et aux consignes répétées d'Emmanuel pendant le premier marathon), mais je voyais mes trois concurrents juste devant moi ployer sous les rayons du soleil, et même, ne plus courir complètement droit dans la longue rampe de la côte. Il était désormais 13h40, il n'y avait pas un nuage, et la température devait approcher des 30°C ... J'avais tenu, tout l'été, à m'entraîner à la mi-journée, aux heures les plus chaudes, et peut-être que tous mes concurrents n'avaient pas connu de telles chaleurs à l'entraînement (surtout cet été où, il faut bien le dire, le thermomètre s'est rarement affolé ...). J'étais bien, je montais vite, sans piocher dans les réserves, et je revenais progressivement sur les trois coureurs. C'est à ce moment-là que, pour la dernière fois de la course, j'ai dû m'arrêter un peu, à cause d'un gravillon entré dans ma chaussure gauche au passage au marathon (je me suis donc arrêté au km 48,2 pour enlever la chaussure, la secouer et la remettre, mais je l'ai remise un peu trop rapidement, j'ai fait un pli dans la socquette en la remettant ; au final j'avais remplacé un gravillon par un pli, les sensations n'étaient pas vraiment différentes, et je n'ai pas eu envie de m'arrêter à nouveau pour enlever le pli : bilan de l'opération assez discutable, donc 😊 ; heureusement ce pli sur la socquette a rapidement disparu, il ne m'a pas gêné). Sylvain, qui m'avait accompagné depuis notre entrée dans Millau, est repassé devant moi à la faveur de cet arrêt, mais j'ai vu qu'il commençait à souffrir un peu de la chaleur (et son accompagnatrice à vélo avait un peu de mal à le suivre dans la côte, il était parti pour se dessécher un moment) : nous lui avons offert un peu d'eau en le dépassant, ç'a été notre dernier échange avant l'arrivée. Il m'a dit qu'il me laissait filer, qu'il commençait à faiblir un peu. Je l'ai incité à tenir le coup : « Aujourd'hui, vues les conditions, ça va être un jeu de massacre à l'avant ! Il faut juste survivre. Si tu réussis à tenir ton rythme jusqu'au bout, tu fais un podium. ». Malheureusement pour lui, il n'a pas pu tenir son rythme de départ, et quand je l'ai retrouvé à l'arrivée (il a terminé 10<sup>ème</sup>), il m'a expliqué avoir eu de grosses douleurs au thorax, qui l'empêchaient de respirer convenablement.

De mon côté, tous les signaux étaient au vert, et je me suis beaucoup rapproché de mes trois concurrents, sans toutefois les atteindre avant le sommet de la côte. J'avais prévenu mes accompagnateurs : les années paires, je passe cette côte super-facilement, je prends du temps à mes concurrents sans même faire d'efforts (et les années impaires, c'est moi qui y suis moins bien). L'échantillon statistique n'est pas encore immense (j'étais bien en 2010 et 2012, moins bien en 2011 et 2013), mais en tout cas 2014 s'inscrivait dans la tendance générale : fastoche ! Je m'amusais à chambrier Jean-Christophe (je l'avais prévenu que mon objectif sur la course n'était pas de gagner, mais de le décrocher dans les côtes 😊), il était rouge et il ne pouvait pas répondre, mais il s'accrochait, l'animal ! Nous avons retrouvé Marie au rond-point sous le Viaduc, au moment où la pente s'assagit (km 49), elle a accroché notre petit train en route ; elle avait pris un pointage sur l'homme de tête : nous n'avions plus que dix minutes de retard. C'est donc avec Marie, Jean-Christophe et Emmanuel (Patrick avait pris un peu de retard dans la côte) que nous sommes passés devant le photographe officiel du km 50 :



**Emmanuel, Jean-Christophe et Marie, au km 50.** (crédit photo : Gaches photo)

Nous avons continué à nous rapprocher du groupe des trois coureurs, que nous avons rejoints, et dépassés, dans la descente vers St-Georges. À ce moment de la course, j'étais en pleine confiance, j'avais correctement suivi mon plan de marche, et sans fournir mon effort, j'étais en train de prendre la deuxième place de la course :



**Dans la descente vers St-Georges de Luzençon (vers le km 52), je dépasse Jérôme Chiotti et deux coureurs cap-verdiens.** (crédit photo : Midi libre)

À la sortie de St-Georges, j'ai demandé à Jean-Christophe de lancer la musique (j'ai une liste musicale, de musique classique, qui dure exactement la longueur du faux-plat entre St-Georges et St-Rome ; qui eût cru que Dvořák et Wagner avaient calibré leurs symphonies sur la longueur des départementales aveyronnaises ?), et j'ai continué sur le rythme prévu (un peu plus lent que les 4 min 20 / km, parce que ça montait un peu, avec du vent de face), sans trop me soucier du reste du monde. Jusqu'à ce que ... quelqu'un me signale que je n'étais pas seul ! L'un des deux Cap-verdiens dépassés dans la descente (il s'avère que c'était Adilson Spencer, celui dont je m'étais justement dit qu'il serait le plus dangereux) s'était accroché à mes basques, il s'y trouvait visiblement très bien (le vent de face soufflait assez fort par moments, et lui, moins large que moi, était bien abrité dans mon sillage), et il n'avait apparemment aucune intention de prendre un relais. Emmanuel s'inquiétait un peu : « Fais gaffe, il est en train de se refaire une santé derrière toi, il a le visage de plus en plus serein. Il ne faudrait pas qu'il suce la roue comme ça jusqu'à l'arrivée, pour t'allumer à la fin ... ».



**Dans le faux-plat entre St-Georges et St-Rome, nous faisons quelques kilomètres en compagnie d'Adilson Spencer.** (crédit photo : Emmanuel Fontaine)

J'ai finalement décidé de ne pas la jouer tactique, et de continuer sur mon allure : après tout, on avait encore un coureur à aller chercher à l'avant ! On a offert un peu de boisson à mon compagnon de route, qui effectivement avait l'air assez frais, et j'ai continué à courir comme s'il n'était pas là. La boisson, tiens, parlons-en ! Cet été, sur les conseils d'un coureur normand, Nicolas Neff, qui me disait de faire très attention à l'hydratation, je m'étais amusé à mesurer mes pertes hydriques par sudation. Le résultat était épata : quand la température tournait entre 20 et 25°C, mes pertes s'élevaient à 1,3 à 1,5 kg/heure, et par 30°C, elles étaient montées à 1,65 kg/h ! Pour stabiliser ma masse corporelle, il me fallait donc boire des quantités astronomiques de boisson (un bidon entier toutes les demi-heures ...) ; je n'espérais guère y arriver, mais au moins je voulais essayer de m'en rapprocher : j'ai donc essayé de boire un tiers de bidon toutes les 10 minutes, au moins à partir du marathon. Pour ceux que ça intéresse, tout le détail de mes mesures se trouve ici (pour les mesures les plus simples, où je me pesais avant et après la séance, aucun problème ; mais comme j'avais aussi envie de mesurer les pertes au cours de la séance, pour voir si elles étaient constantes avec le temps, il a fallu ruser : sur ma dernière sortie longue, avec Marie en accompagnement vélo, on avait même emporté le pèse-personne, et je me pesais sur la route — en essayant de trouver des zones de goudron à peu près plates — chaque fois que je finissais un bidon : ou comment passer pour un psychopathe devant les quelques automobilistes qui avaient le malheur de passer à ce moment-là ...).

Finalement, mon compagnon de route a fini par lâcher prise avant St-Rome de Cernon. Des officiels, sur le bord de la route, nous renseignaient parfois sur l'écart avec Mickaël : il était tombé à 9 minutes, puis 7, dans le faux-plat. Ça commençait à sentir bon ! À l'entrée de St-Rome, mes parents étaient sur le bord de la route, à nous encourager (et ils avaient à nouveau tracé des « RVS » à mon intention, que n'ont pas manqué de remarquer mes accompagnateurs 😊) : ils m'ont annoncé 6 min 05 de retard. Ça y est, Mickaël avait dépassé le point de rupture, j'étais maintenant sûr de le reprendre. En passant devant mes parents, j'ai fait le signe du « V » de la victoire, et j'ai glissé à ma mère « Ça va bien se

finir! » 😊.



**À l'entrée dans St-Rome-de-Cernon, je suis en confiance, je le fais savoir par signes à mes parents.** (crédit photo : Bernard Seitz)

Dans la traversée du village, Adilson nous a rejoints, et c'est avec lui sur mes talons que j'ai attaqué la rampe qui part sur la droite de la route, et qui marque le véritable début de la côte de Tiergues. Je me sentais toujours aussi bien, mon allure n'a pas tellement diminué, alors que lui a visiblement pris un gros coup derrière les oreilles : au bout de quelques dizaines de secondes, Emmanuel a jeté un coup d'œil à l'arrière, et m'a dit « En 300 mètres, tu viens de lui mettre 100 mètres ! ». On ne l'a effectivement plus revu de la course, et je vois qu'il a abandonné avant le pointage de St-Affrique.

L'ascension s'est très bien passée, mes sensations étaient encore bonnes, mais je m'aperçois *a posteriori* que c'est à ce moment-là que mon allure a commencé à flétrir : [http://www.normalesup.org/~seitz/Summary\\_activity\\_600653055.pdf](http://www.normalesup.org/~seitz/Summary_activity_600653055.pdf). Emmanuel me l'a également dit après la course : c'est à ce moment-là que j'ai commencé à être en retard sur mon plan de marche. En attendant, je me sentais encore très bien, et visiblement ce n'était pas le cas de tout le monde ! Une moto avec des officiels de la FFA nous a dépassés, et le passager de la moto m'a dit : « Ah, c'est bien, tu cours ! Parce que devant, il marche, et derrière, ils marchent tous ! ». Encore un signe que Mickaël avait mangé son pain blanc : depuis mes débuts de 100-bornard, j'ai appris qu'un coureur qui marche, c'est un coureur qui ne va pas jusqu'au bout<sup>1</sup>, et quelle que soit son avance à ce moment-là, c'est un coureur qui se fera dépasser ...

Au sommet de la côte, on nous a annoncé 2 min 30 de retard. Cette fois c'était bon, on n'allait pas tarder à l'avoir en point de mire ! On approchait du 65<sup>ème</sup> km, cet endroit maudit où, l'an dernier, Ludovic m'avait dépassé, et ravi la première place. Cette fois, c'était à moi de jouer les chasseurs ! Dans le rôle de Ludovic, Hervé, et dans le rôle d'Hervé, Mickaël ...

1. Je connaissais une exception à cette règle, mais ce n'est pas « un coureur », c'est « une coureuse », ma copine Cécile Moynot, que j'avais vue, victime d'une défaillance au km 80 des championnats d'Europe de Belvès l'an dernier, marcher pendant 20 km pour rallier l'arrivée. Mais tout le monde n'a pas le mental de Cécile ...

J'ai pris la descente en tâchant, toujours, de gérer mon effort : depuis le marathon, Emmanuel me répétait de ne pas forcer avant le passage à St-Affrique, je lui avais moi-même dit qu'il faudrait considérer que la course démarre au km 71 ... On n'y était pas encore, et il fallait donc se préserver encore un peu pour le retour sur Millau. J'ai donc descendu à mon allure, sans particulièrement essayer d'aller chercher Mickaël, mais en m'attendant à le voir prochainement au bout des lignes droites : ne lui avais-je pas repris 11 de ses 13 minutes et demie d'avance depuis Millau ?

Curieusement pourtant, il tardait à apparaître dans mon champ de vision. J'ai passé toute la descente à attendre ce moment, sans jamais qu'il arrive. En passant au km 67 (devant la borne 75 du trajet retour), j'ai demandé à Marie de se poster là, et de prendre un pointage sur le trajet retour, puis, 1 km plus bas, j'ai demandé à Jean-Christophe d'aller prendre un pointage dans le bas de la descente. Quand nous l'avons rejoint, les nouvelles étaient à nouveau encourageantes : j'étais passé avec 2 min 15 de retard, mais juste après être passé devant lui, Mickaël avait dû s'arrêter pour marcher un peu, victime de crampes. Il marchait même dans les descentes ! Et avec cet arrêt, l'écart avait dû rapidement tomber sous les 2 minutes. On ne tarderait pas à le voir ... On se demandait même s'il n'abandonnerait pas à St-Affrique : s'il en était à marcher dans les descentes, il devait avoir peur des deux côtes du trajet retour.

À l'entrée de St-Affrique se tenaient mes amis Chantal et Pierre Connac (Pierre est un copain d'entraînement), qui ont pris des photos de Mickaël et moi à ce moment important de la course :



**Mickaël, puis moi, entrons dans St-Affrique (km 69).** (crédit photo : Pierre Connac)

C'est pourtant sans avoir revu Mickaël que nous sommes passés au pointage de St-Affrique (je vois maintenant que nous y sommes passés avec précisément 2 min 15 de retard, ce qui signifie que Mickaël avait dû relancer la machine dans les rues de St-Affrique, après cet arrêt dont Jean-Christophe avait été témoin). Nous nous sommes engagés dans la remontée de la côte de Tiergues, bien décidés cette fois à livrer bataille : sur le retour vers Millau, je m'autorisais toutes les accélérations ! 😊 À nouveau, Pierre était là pour saisir l'instant décisif :



**Mickaël, puis moi, ressortons de St-Affrique (km 73).** (crédit photo : Pierre Connac)

Quand nous avons retrouvé Marie, elle nous a annoncé un retard de 2 minutes. On attaquait la côte la plus longue de toute la course, j'avais réussi à reprendre 3 min 30 à Mickaël dans l'ascension de l'autre versant, et tout semblait indiquer qu'il était à bout de forces : il ne faisait aucun doute qu'on ne tarderait plus à l'apercevoir. Le danger, finalement, allait peut-être plutôt venir de l'arrière : Jean-François Tatard, qui avait eu la sagesse de partir encore plus prudemment que moi, avait l'air en forme, et quand nous l'avons croisé à la sortie de St-Affrique il avait le visage frais, visiblement peu entamé. C'est à ce moment-là qu'Emmanuel, avec sa science de la course, a commencé à réfléchir sérieusement à la protection de nos arrières. En ce qui concernait Mickaël, on l'a aperçu, finalement, oui, mais seulement un ou deux bons kilomètres plus loin ! Quand j'ai vu, au loin, ce groupe de cyclistes, au milieu duquel je devinais un coureur, j'ai rugi « Ah, enfin, nom de Dieu ! ». Je commençais à trouver le temps long !

Dans le rôle du chasseur, qui surveille son adversaire à distance, et adapte sa course à la sienne, la situation est assez confortable. Mentalement, il est toujours plus facile d'être chasseur que chassé. J'ai fait l'ascension à un train soutenu, sans me mettre dans le rouge, et sans quitter des yeux le groupe de Mickaël : je ne voulais pas précipiter ma remontée. Par moments, pris de crampes, il s'arrêtait, marchait quelques pas, parfois s'immobilisait complètement. Ses accompagnateurs mettaient pied à terre. Il regardait dans notre direction, nous apercevait, et ... repartait avec courage. Nous avons assisté à cette scène deux ou trois fois pendant l'ascension, j'étais admiratif devant sa résistance héroïque. J'avais décidé, si finalement je réussissais à le dépasser, de lui adresser mes compliments. Quand il est arrivé à Tiergues, où se trouve la tente de ravitaillement des km 65 et 77, nous l'avons vu se mettre à marcher, se diriger vers la tente sans se retourner vers nous ... Il n'avait pas besoin de s'arrêter à un ravitaillement, il avait son accompagnateur avec lui ; cette tente est également un poste médical : était-il tout simplement en train d'abandonner ? Tout son groupe de cyclistes s'était arrêté, les caméramen à moto également, ils filmaient la scène, en balayant de leur objectif l'angle qui séparait Mickaël, marchant vers la tente, de moi, qui courais vers lui ... Était-ce le tournant de la course ? J'approchais, je n'étais plus qu'à 50 mètres. Mickaël était à la table de ravitaillement, il devait boire ... Je n'étais plus qu'à 20 mètres. Je restais sur la chaussée, n'ayant pas besoin d'entrer sous la tente, et je continuais ma route vers le sommet. Les caméras s'attardaient sur moi, revenaient sur Mickaël. Je n'étais plus qu'à 10 mètres ... Et Mickaël, ressortant de la tente, reprend sa course, avec sa petite dizaine de mètres d'avance sur moi. Le diable d'homme ! Un sacré spectacle, je vous le dis !

Il était reparti de plus belle, et dans le faux-plat de quelques hectomètres qui couronne la côte de Tiergues, il a re-creusé l'écart. Je n'en croyais pas mes yeux ... mais je n'étais pas non plus décidé à me laisser manger tout cru ! 😊 Au sommet, il a basculé avec une bonne centaine de mètres d'avance sur moi. J'ai allongé la foulée dans la descente, je ne le quittais plus des yeux, je regardais à peine la longue file de nos amis qui, courant en direction de St-Affrique, nous applaudissaient à notre passage. Quel

spectacle pour eux aussi ! Tous m'encourageaient : « Allez, vas-y, il n'est pas loin ! ». Par moments, à nouveau, Mickaël devait s'arrêter, paralysé de crampes. Je ne revenais sur lui que dans ces moments-là : nous allions pratiquement à la même vitesse le reste du temps. Et chaque fois, le même scénario extraordinaire : à l'arrêt, courbé en avant, il se tournait vers moi, me lançait un regard ... et repartait à la même vitesse que moi !

Après un ou deux arrêts, et comme j'allais, malgré tout, un petit peu plus vite que lui, j'ai fini par arriver à sa hauteur. C'est en passant devant la borne du km 80 que je l'ai enfin rejoint ; je me suis tourné vers lui, je lui ai lancé : « Vas-y, Mickaël, tu es un guerrier, un héros ! ». Cette chasse incroyable durait depuis le marathon, je pensais avoir fait le plus gros en revenant à 2 minutes 30 de lui au km 65, mais il m'avait fallu 15 km de plus pour enfin l'atteindre !

Dans l'intervalle, et comme il faut toujours avoir un coup d'avance, Emmanuel avait pris soin de demander à deux cyclistes (qui faisaient leur tour de vélo à l'occasion de la course, et qui avaient décidé de se joindre à notre groupe) de prendre un pointage sur Jean-François, dont nous craignions le retour, derrière. Les deux cyclistes s'étaient arrêtés au sommet de la côte, et nous ne les voyions pas revenir. Peu importe, j'étais dans ma course, et je venais enfin de prendre la tête ! Mickaël, qui avait tenu au courage jusque là, accuserait certainement le coup, et je m'attendais à ce qu'il ralentisse subitement après avoir été dépassé. J'ai terminé la descente à un bon rythme, au-dessus des 15 km/h, avec le moral au beau fixe. Devant, la voiture ouvreuse, que j'avais été tellement honoré de suivre pendant une quarantaine de kilomètres l'an dernier, me confirmait que cette fois, c'était bon, j'étais le leader, et mes sensations, restées raisonnablement correctes, me permettaient de voir venir la fin de course avec confiance.

Mes amis d'entraînement Valérie Tixier et Cédric Riboulet nous avaient rejoints à vélo, et j'étais heureux qu'ils participent à notre cortège. Je courais vers Millau, je voyais se profiler cette victoire qui me fait rêver depuis des années, j'étais heureux !



**Peu après le km 80, je suis en tête de course, je finis la descente sur St-Rome avec un gros moral.** (crédit photo : Emmanuel Fontaine)

Finalement les deux cyclistes qui s'étaient arrêtés prendre un pointage sur Jean-François ont fini par nous rejoindre, vers le km 83. Ils ont annoncé le résultat à mes suiveurs, qui me l'ont aussitôt communiqué : « Hervé, Jean-François est passé au sommet avec 14 minutes de retard ! ». Il avait donc pris de nombreuses minutes de retard (maintenant je vois qu'il est passé au pointage de St-Affrique avec 7 min 24 de retard, c'est donc 6 minutes et demie qu'il avait déboursées dans la remontée), il n'y avait plus rien à craindre non plus de ce côté-là. « Mais le gars que tu viens de dépasser ... » « Quoi, le gars que je viens de dépasser ? » « Ben il s'est accroché, il est à 45 secondes, on le voit quand on se retourne ... ». Nomdidious ! C'est là que j'ai commencé à comprendre ce que c'était qu'un 100-bornard expérimenté ! Moi qui avais cru que, comme un cadet, il perdrat tous ses moyens dès qu'il ne serait plus en tête, j'étais bon pour revoir mes préjugés !

Quelques hectomètres plus loin, on me disait « Hervé ! Il est à 30 secondes ... », puis « Hervé ! 15 secondes ... ». Dans le faux-plat qui descendait de St-Rome à St-Georges, comme d'ailleurs dans tous les autres faux-plats ou sur les segments plats, Mickaël m'était bien supérieur. Il avait une meilleure vitesse de croisière, et moi je ne le battais que dans les ascensions ou les descentes les plus raides. Aux alentours du km 85, j'ai dû, impuissant, le laisser passer sur ma gauche, prenant conscience que, contrairement à ce que j'avais cru 5 km plus tôt, la partie était loin d'être terminée ... Il m'a tendu la main amicalement en me dépassant, et a poursuivi sur son allure, sans se retourner. Emmanuel me disait « Hervé, c'est maintenant que tout se joue ! Accroche-toi, ne le laisse pas filer ! ». Moi qui n'aime pas faire de la peine à Emmanuel 😊, et qui avais également très envie de gagner, je me suis accroché dans le sillage de Mickaël. J'étais en sur-régime, mais je la voulais, cette victoire ! Je m'accrochais, je me disais qu'il fallait tenir jusqu'à St-Georges, qu'à partir de là, avec la montée de la côte du Viaduc, le terrain me serait plus favorable, et que je pourrais attaquer à ce moment-là. Il fallait tenir. Tenir ... J'ai aussitôt demandé à mes accompagnateurs de prévenir nos amis et mes parents, par SMS, que je venais de me faire dépasser : ils me répondaient « Oui, on va le faire, ne t'occupe pas de ça ! », mais j'insistais, c'était important pour moi : si jamais ça se terminait mal, je ne voulais pas qu'ils soient déçus ... Marie avait pris le relais d'Estelle, et transmis des informations régulières à mon ami Hervé, qui les diffusait sur Facebook. Je me suis amusé, depuis, à lire les commentaires fiévreux qu'il a postés à ce moment-là 😊.

Mickaël ne faiblissait pas, il avait bien vu, lui aussi, l'avantage qu'il avait sur moi sur les portions en faux-plat. Mais au bout d'un kilomètre, il a fallu que je lève le pied : je commençais à craindre pour ma fin de course, il restait encore une quinzaine de kilomètres, dont une jolie côte, il ne fallait pas exploser en vol ... j'ai ralenti, oh, trois fois rien, juste d'une dizaine de secondes par kilomètre, juste ce qu'il fallait pour que je revienne en équilibre aérobique, ce qu'il fallait pour que je puisse tenir jusqu'au bout ... j'ai fait signe à mes suiveurs que je laissais filer. Mickaël ne faiblissait pas, il a progressivement creusé l'écart. Moi, concentré à la fois sur mes sensations, et sur l'allure de mon adversaire, je tâchais de trouver la vitesse qui me permettait de limiter au mieux l'écart, tout en me laissant reprendre quelques forces.

C'est à peu près à ce moment-là, vers le km 86, que j'ai croisé mon pote Denis, qui devait courir avec Jérôme, accompagnés tous les deux par Chloé (qui, elle, devait faire demi-tour à ce moment-là, et rejoindre mon groupe ; oui, c'est compliqué 😊). Denis avait pris de l'avance, il était seul, et, sans accompagnement sur plus de la moitié de la course, il a finalement réussi à battre de 5 minutes, en 13h18, son record à Millau. Il m'a lancé un encouragement, et moi je voulais en être digne, je voulais gagner, je voulais être devant quand on croiserait Chloé et Jérôme ! Mais Mickaël, sur son terrain, continuait de creuser l'écart. Vivement qu'on arrive au pied de la côte, vivement qu'on arrive au pied de la côte ...

C'est avec 200 m de retard sur Mickaël que je me suis présenté sur la rampe, à la sortie de St-Georges. Là, on allait discuter ! J'ai haussé mon allure, je voyais que Mickaël ralentissait un peu. L'écart commençait à se resserrer ... Les journalistes à moto, les spectateurs, tout le monde regardait notre duel : c'étaient lui et moi, et il n'en faudrait qu'un sur la ligne d'arrivée, à Millau ... À nouveau, dans l'effort de l'ascension, Mickaël a dû s'arrêter pour marcher une ou deux fois, ce qui me permettait de me rapprocher plus vite. Je revenais sur lui, je commençais à arriver dans son groupe de cyclistes. Comme à chacun de nos dépassements, les officiels à moto ont demandé aux cyclistes de s'écartez, de

se ranger derrière nous, pour ne pas nous gêner. Je suis revenu à 5 ou 10 mètres de lui, il a dû entendre mes pas, mon souffle derrière lui ... et il a accéléré ! Il a remis un peu d'écart, moi je commençais à plafonner. Petit à petit, son groupe de cyclistes s'est reformé derrière lui, et il a repris le large.

Entretemps, nous avions croisé Chloé et Jérôme, qui en étaient à leur 52<sup>ème</sup> ou 53<sup>ème</sup> kilomètre. Chloé a mis un peu de temps, après son demi-tour, à rattraper notre groupe lancé dans cette poursuite sans merci ! Au sommet de la côte, nous retrouvions notre dernière équipière, Estelle, qui devait nous rejoindre pour les 8 derniers kilomètres, après avoir fait le premier marathon avec moi. Nous avons basculé au sommet avec une bonne centaine de mètres de retard. Je misais mes derniers espoirs sur la descente : c'est, à mon avis, la plus raide de toute la course, et Mickaël n'avait pas été à l'aise sur les descentes précédentes, pour peu qu'elles soient raides. Je lui mettais la pression, je poussais, j'allongeais la foulée, je voulais le reprendre avant d'arriver en bas. Pas de chance, cette descente-là, il l'a aussi faite à fond, visiblement il en avait gardé sous la pédale en prévision de ces derniers kilomètres ! J'avais l'impression que l'écart était absolument stable. Mon entraîneuse du club, Sylvie Fourdrinier, était venue sur la course, avec son vélo elle nous a emboîté le pas au sommet de la côte. Elle me disait « C'est bon, tu es en train de revenir ! L'écart diminue ! », et tous les cyclistes autour d'elle, de répéter « Oh oui, tu es en train de revenir ! L'écart diminue ! », mais moi, qui étais aux premières loges, j'avais plutôt l'impression que rien ne bougeait 😐 ...

Nous arrivions en bas de la descente, il restait moins d'un kilomètre avant le rond-point de Raujolles, où la route remonte subitement, pendant 500 mètres, pour atteindre le km 95. Le changement de rythme et de position peut être brutal, après une descente aussi raide, et après 95 km de course ... Mais pour pouvoir attaquer Mickaël dans ce raidillon, encore fallait-il que je sois à sa hauteur au pied de la descente ! Il me restait 50 à 100 mètres de retard ! J'ai décidé de tout donner dans les 500 derniers mètres de la descente, je me suis surpris moi-même à allonger la foulée comme sur un semi, à m'élever puissamment dans les airs à chaque appui. J'étais à fond, il fallait mourir de fatigue en bas de la descente ... Après la course, Jean-Christophe m'a dit que le compteur de son vélo indiquait 17 km/h à ce moment-là (ma montre GPS m'a effectivement flashé à 17,1 km/h au km 94,6 ...). Je n'avais plus que 5 à 10 mètres de retard sur Mickaël à l'entrée du rond-point. Il s'est un peu trompé, a commencé à prendre le rond-point vers la gauche alors qu'il fallait le contourner vers la droite, ce qui l'a obligé à changer brutalement de direction, et m'a permis de revenir exactement à sa hauteur. Nous étions côté à côté en contournant le rond-point, et, à l'approche du 95<sup>ème</sup> kilomètre, tout restait à faire ! Devant nous, sur des motos, trois caméramen ne nous quittaient pas des yeux objectifs : ils filmaient, en plan rapproché, un duel d'une intensité qui m'étonnait moi-même. Je n'aurais jamais cru être capable de fournir ce genre d'effort (ou celui que je m'apprenais à fournir) à la fin d'un 100 bornes ...

Mickaël et moi avons abordé, côté à côté, le raidillon du km 95. Cette fois-ci, c'était bien le dernier des derniers, il n'y avait plus rien qui puisse être qualifié de « côte » après ça, c'était le moment d'attaquer. Peu avant le sommet de la bosse, j'ai placé mon accélération : plus le temps de se retourner, plus le temps de réfléchir à quoi que ce soit, il fallait juste creuser le trou, et maintenir l'écart jusqu'à l'arrivée ! Après quelques dizaines ou centaines de mètres à vive allure, j'ai demandé à Jean-Christophe, qui était à ma droite : « Il est loin, derrière ? ». Jean-Christophe, sans se retourner, m'a répondu « Oui oui, il est loin ! », mais j'ai senti, au ton de sa voix, qu'il me cachait quelque chose ... « Jean-Christophe, dis-moi la vérité : il est loin ? ». Jean-Christophe jette un coup d'œil derrière, et répond « Quatre mètres ... ». Caramba, encore raté !

Mickaël est revenu à ma hauteur, et à son tour, il a attaqué. Et moi, à mon tour, je me suis accroché autant que j'ai pu, j'ai pris son sillage, et, quelques dizaines de mètres plus loin, je l'ai rejoint ... et attaqué ! Il s'est accroché, il a tenu, et il est revenu ! Les caméramen, devant, s'en donnaient à cœur joie. Je ne saurais pas dire combien de fois on s'est attaqués, l'un et l'autre, entre le km 95 et le km 97. Dans mon cerveau embrumé par la douleur, il m'a semblé qu'il y avait eu des dizaines d'accélérations, mais je n'en savais rien, je ne savais qu'une chose, c'est que je voulais passer la ligne avant ce coureur ! Après la course, j'ai demandé à Mickaël combien d'attaques on s'était portés pendant ces deux kilomètres de folie. Il m'a dit « Trois chacun, je crois ... ». Ça semble plus raisonnable que ce que j'avais cru retenir, mais une chose est sûre, c'était déjà plus que ce que mes pauvres cuisses pouvaient supporter !

C'est un enseignement que je ne suis pas fâché de rapporter de cette journée incroyable : même au 95<sup>ème</sup> kilomètre de Millau, si je le veux vraiment, je suis capable d'accélérer au-delà de 15 km/h sur du faux-plat montant. Ça fait mal, mais bon, si on n'avait pas envie de se faire mal, on ne serait pas là ...

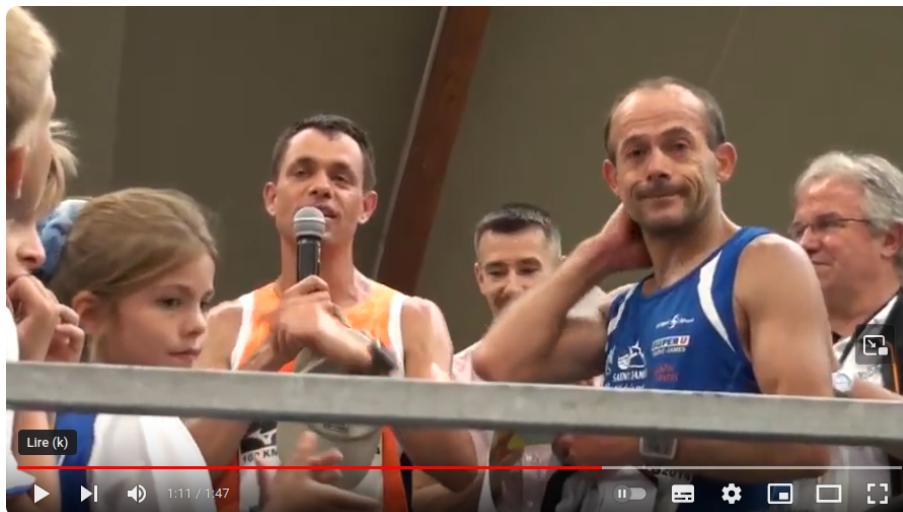


**Au km 96, Mickaël et moi sommes au coude à coude.** (crédit photo : Emmanuel Fontaine)

Quand son tour est venu, une nouvelle fois, de placer son attaque (on est des gentlemen, on n'attaque que chacun son tour ...), au km 97, en haut de ce long faux-plat qui descend jusqu'au pont sur le Tarn, mes cuisses, gorgées d'acide lactique, n'ont pas pu répondre ... Lui ne s'est jamais désuni, il a maintenu son allure de métronome, sur un terrain qui lui permettait d'exprimer toute sa puissance, et moi, désarmé, je ne pouvais que le regarder partir ... Je me souvenais cependant qu'il avait souvent été constraint, par la violence de son effort, de s'arrêter pour marcher, pendant le reste de la course : si sa dernière accélération réveillait ses crampes, il faudrait que je sois là, pas trop loin, pour pouvoir le dépasser à nouveau. J'ai tâché, tant bien que mal, de maintenir mon allure, mais cette fois j'étais vaincu, je ne pouvais pas aller plus vite qu'un petit 12 km/h ... Lui a poursuivi sur le même rythme, on a dû faire ces trois derniers kilomètres à 4 min 10 / km pour lui, à 5 min / km pour moi, et je ne l'ai plus revu avant la fin de la course ...

J'étais déçu, mais impuissant, dans ces trois derniers kilomètres, alors j'acceptais mon sort : au moins cette année, je me suis battu jusqu'au bout, pas comme l'an dernier, où Ludovic avait déjà 6 minutes d'avance sur moi à St-Georges, au km 88 ... Dans l'allée de platanes du Parc de la Victoire, j'ai aperçu, sur la gauche du chemin, mon amie Véronique Carrère, conseillère municipale de mon village, Grabels, et qui avait vécu à Millau : elle était venu assister à l'arrivée de la course, j'aurais aimé lui offrir un spectacle un peu plus attrayant qu'un coureur grimaçant qui se traînait à 12 km/h sur les derniers hectomètres !

Quand je suis entré dans la salle, Mickaël était sur le podium, entouré des officiels et du groupe des enfants du club d'athlé de Millau qui accompagnent traditionnellement les premiers à leur arrivée (comme l'écart n'était pas énorme, ils n'avaient pas eu le temps de se repositionner à l'extérieur, du coup ce n'est que sur le podium que je les ai rejoints!). Les organisateurs, de même que Mickaël et moi, avions tous été impressionnés de l'intensité du duel qu'on s'était livré. Le Journal de Millau a filmé une partie de notre interview, sur le podium :



**Une partie de notre interview d'après-course.** (crédit vidéo : le Journal de Millau)

D'ailleurs, Jean-Christophe, qui, avec sa caméra GoPro sur le casque, avait filmé une bonne partie de la journée, a enregistré, d'un autre point de vue, mon arrivée et nos témoignages, à Mickaël et à moi, sur le podium. Attention, je n'ai vraiment pas une belle allure sur le dernier kilomètre de course 😊 :



**La fin du dernier kilomètre de course, et le podium, vus et entendus par Jean-Christophe (avec saut d'obstacle et négociations avec les officiels inclus) 😊.** (crédit vidéo : Jean-Christophe Després)

Oui oui, vous avez bien entendu, je vois un point commun entre les 100 km de Millau et un marchand de fruits et légumes que j'ai connu à Toulouse! Comme quoi la fatigue physique peut suggérer les comparaisons les plus inattendues!

Après un long massage pour tâcher de drainer un peu de l'acide lactique qui s'était accumulé dans les quadriceps, une petite inspection podologique qui m'a appris l'existence d'une ampoule sous mon pied gauche (qui avait crevé et saigné, mais elle était tellement petite et imperceptible que je n'avais pas vraiment pris conscience de son existence; rien à voir avec la boucherie de l'an dernier, donc ...), j'ai pu retrouver mes parents, et en repartant pour le camping, nous avons croisé Mickaël et ses deux accompagnateurs, à la table d'un café, où nous avons pu refaire le match de la journée 😊.

Au moment où mes parents et moi repartions, en voiture, et que nous repassions devant Mickaël et ses accompagnateurs, mon pote Thomas Boch en finissait, il passait devant eux, et son frère Michaël s'est arrêté à la table de Mickaël pour venir aux nouvelles : une sacrée concentration de 100-bornards, en quelques mètres carrés !

La journée ne pouvait pas se terminer sans un bon aligot-saucisse, ni sans un compte-rendu détaillé de ma journée à mon pote Jérôme, qui fut mon directeur de thèse avant d'être mon ami et éternel coéquipier, et à qui j'avais piqué son accompagnatrice Chloé, un peu avant leur 55<sup>ème</sup> km. J'ai donc emprunté le vélo de Jean-Christophe, je suis allé retrouver Jérôme au km 90, et, de minuit à 1h30 du matin, nous avons cheminé sur la route de Millau, parmi ces coureurs qui, de nuit, frêles silhouettes surmontées de leurs petite loupiotes, venaient à bout de leurs 100 bornes. Tous les deux, le coureur et le cycliste, nous avancions dans le silence de la nuit, silence que je meublais par le récit que je viens de vous faire ...