

# Les 100 km de Belvès 2012

(14 avril 2012)

La course (<http://www.clubathletiquebelvesois.fr/100kmbelves/index.html>) se courait le samedi 14 avril, et elle allait servir de support aux championnats de France du 100 km. Le parcours consistait à descendre du village médiéval de Belvès (magnifique en haut de sa colline) dans la vallée de la Dordogne, à aller jusqu'à Sarlat en longeant une tripotée de châteaux dans la vallée, et à revenir à Belvès par une route un peu différente, mais qui empruntait quelques segments en commun avec le trajet aller (notamment pour remonter au village, sur les 2 derniers km). En même temps que le 100 km, une course de 50 km était organisée, qui reliait Belvès à Sarlat.

Pour un championnat de France, ce 100 km s'annonçait quand même assez ouvert, pour une raison toute simple : les championnats du monde allaient se courir huit jours plus tard en Italie, et les six membres de l'équipe de France avaient été priés par les sélectionneurs de ne pas faire le déplacement à Belvès, pour garder leurs forces pour les mondiaux.

De mon côté, je m'étais entraîné sous les conseils de Jean-François (ce qui était déjà bon signe), et mes deux mois et demi d'entraînement intensif visaient à me permettre de courir les 100 km en moins de 7h30. Génération Internet oblige, mon plan d'entraînement était « open source », le plan prévu et les séances effectivement faites, consultables sur le web ([http://www.normalesup.org/~seitz/Plan\\_d\\_entrainement\\_Belves\\_2012.pdf](http://www.normalesup.org/~seitz/Plan_d_entrainement_Belves_2012.pdf)).

## 1 La France forte

Le matin de la course, le peloton était finalement plus étoffé que ce qu'on aurait pu penser : Régis Lacombe (vainqueur des 100 km de Millau 2006, deuxième en 2010), Denis Morel (3ème à Millau en 2011), Jean-Marc Bordus (champion de France 2011 des 24h), Nizar Sghaïer (3ème à Belvès en 2011), et encore quelques autres, se pressaient sur la ligne de départ. En l'absence des 6 coureurs de l'équipe de France, le peloton n'allait pas être ridicule ... Sur la ligne de départ, je me suis retrouvé à côté de David, l'autre coureur du stade de Cholet à participer à la course. Nous avons eu le temps d'échanger quelques mots d'encouragement avant le coup de pistolet.

Après un petit tour de 2 km dans les rues de Belvès (avalé tambour battant par deux concurrents du 50 km, qui sortiront rapidement de notre champ de vision – ces deux sauvages boucleront leurs 50 km en 3h10 et 3h18!), nous avons plongé vers la vallée de la Dordogne. Instruit par le coach (« Ils vont partir trop vite! Ne te laisse pas entraîner, tâche plutôt de te caler sur ton rythme prévu, dès le début! »), je surveillais régulièrement la montre GPS. Je visais une allure moyenne de 4 min 25 au km sur la course, mais naturellement, la descente aidant, j'étais un peu en-dessous (même un peu en-dessous des 4 min au km), et quand la route s'est aplatie, je me suis efforcé de ralentir l'allure. Je me suis fait rattraper par un groupe d'une demi-douzaine de coureurs, où j'ai reconnu Régis Lacombe et Nizar Sghaïer ; il y avait peut-être un autre 100-bornard devant nous (derrière les deux 50-bornards partis comme des fous), à part ça nous étions en tête.

Ce petit groupe était bien confortable (il y avait un peu de vent de face par moments, et ils m'abritaient bien ; derrière nous, le groupe suivant était un peu loin, donc il valait mieux éviter de se laisser décrocher pour ne pas se trouver seul dans le vent), mais il avait tendance à aller un peu vite (4 min 10 à 4 min 15 au km). Par moments, il ralentissait sans raison apparente, et nous nous calions pile sur mon allure de référence, 4 min 25 par km ; puis il raccélérait, sans plus de raison ... J'hésitais encore à me laisser décrocher, de peur de prendre trop de vent tout seul, donc je me contentais de suivre, en me disant qu'il faudrait bien, à un moment où à un autre, devenir un peu raisonnable ...

Les accompagnateurs à vélo nous attendaient sur le bord de la route, entre le 10ème et le 15ème km. Les pauvres ! La météo n'était pas tendre : il faisait 3°C au départ à Belvès, et sans doute encore moins sur le bord de cette petite route en contrebas ; dès que nous étions descendus du village et arrivés dans la vallée, nous étions entrés dans une brume assez épaisse, froide et humide. Pour nous autres coureurs, ça allait – on courait ! Mais nos pauvres accompagnateurs étaient en train de congeler depuis près d'une heure, dans cette humidité froide qui s'insinuait

partout ... Christophe, mon accompagnateur, était tout emmitoufflé dans ses N épaisseurs de blousons quand nous nous sommes retrouvés (heureusement qu'il avait le visage qui dépassait un peu, j'aurais eu du mal à le reconnaître sinon!). Après quelques mots pour échanger les nouvelles (nous avions tous les deux appris, chacun de notre côté, que les accompagnateurs n'auraient le droit de donner boisson et nourriture aux coureurs que quand on passerait dans les zones de ravitaillement officielles – des zones de 400 m centrées sur les tables de ravitaillement de l'organisation ; heureusement, il y en avait une tous les 5 km en moyenne), nous nous sommes re-séparés : j'ai rejoint le groupe de coureurs, et Christophe est resté à l'arrière, dans le groupe de cyclistes. En fait, j'avais voulu laisser filer mes compagnons de course (qui, décidément, allaient trop vite), et j'avais une dizaine de mètres de retard sur eux au moment où j'avais retrouvé Christophe. Mais je m'étais ensuite calé sur mon rythme de 4 min 25 au km, pour m'apercevoir que je gardais exactement ma dizaine de mètres de retard (ils s'étaient mis à courir au rythme que je visais – sauf que du coup, j'étais seul dans le vent ...) ; j'ai donc accéléré pendant 200 m pour les rejoindre, et au moins être un peu abrité.

C'est entre le 15ème et le 20ème km que je les ai laissés filer pour de bon : ils avaient à nouveau accéléré, et Christophe (la voix de la raison) m'encourageait à suivre les conseils du coach, et à ne pas me laisser entraîner. Isolé de la sorte, j'ai également pu faire le petit arrêt qu'un besoin naturel réclamait depuis quelques kilomètres ...

C'est donc tous les deux en amoureux, Christophe et moi, que nous avons continué à suivre la Dordogne, dans une brume qui tardait à se dissiper, et qui donnait à tous ces villages médiévaux, à ces châteaux perchés, à la rivière qui serpentait, une espèce d'allure intemporelle ... Christophe pensait la même chose que moi : « Regarde ce château qui émerge de la brume ! On se croirait au Moyen-Âge ! ». Curieusement, le groupe que j'avais aperçu derrière nous ne se rapprochait pas. Nous sommes ainsi restés tranquilles jusqu'après le 30ème km, à l'approche de Vitrac.

Vitrac, c'était notre premier point stratégique : mes parents, qui m'avaient fait le plaisir de venir voir la course, allaient nous y attendre. La course repassait dans le village un peu plus tard (autour du 58ème km), ce qui allait leur permettre de nous voir passer deux fois sans avoir à bouger. Ils avaient pris, dans la voiture, des bidons de boisson énergétique et d'eau (on en avait déjà sur le vélo, mais je n'avais pas voulu charger Christophe avec tout le ravitaillement pour les 100 km), et toute la nourriture (gelées en tout genre, barres de céréales, tupperware de riz au lait) que nous n'avions pas pu prendre dans les sacoches du vélo (nous n'avions sur nous que quelques poches de gelées, deux barres de céréales et un petit tupperware de riz au lait).

Et effectivement, en entrant dans la ville de Vitrac, nous avons vu mes parents, mais ... ils étaient dans leur voiture, en train de nous doubler ! Heureusement ils nous ont vus aussi et ont pu s'arrêter (on avait oublié de prendre, sur le vélo, mon plan de marche pour la course, avec les temps intermédiaires à respecter, et les noms, numéros de dossard, et références chronométrées des principaux concurrents). Ils ont expliqué à Christophe que, gênés par la fermeture de quelques routes autour de Belvès (pour cause de course pédestre, justement), ils avaient pris la mauvaise direction, et avaient fait, en voiture, une boucle énorme avant d'arriver à Vitrac exactement en même temps que nous ; en comptant le trajet du matin, pour aller nous déposer à Belvès, leur compteur kilométrique affichait déjà 200 km pour la journée ! Il s'en est fallu de deux minutes qu'ils ne nous ratent à Vitrac – gros coup de chance !

Le temps que Christophe se fasse remettre le plan de marche, et que mes parents lui expliquent leurs mésaventures, moi je continuais. Le brouillard s'était enfin levé, le soleil commençait à poindre, et j'avais de bonnes sensations – tout se passait bien. C'est alors, au détour de quelques lacets le long de la Dordogne, que j'ai aperçu, au loin, le groupe que j'avais longtemps accompagné, puis laissé filer : il était en train d'exploser ! Les coureurs étaient dispersés, par un ou deux, et ils n'étaient finalement pas si loin devant. Excellente nouvelle ! Du coup quand je suis passé devant la borne du 35ème km, j'ai dit aux deux gars qui se tenaient là, et qui m'encourageaient, « Ouais, j'avais les bouffer ! ». Gros moral, donc, et ça les a fait rigoler

## 2 Le changement, c'est maintenant

Christophe m'a rejoint un peu plus tard. Je suis rapidement revenu sur le coureur le plus attardé, dont j'allais apprendre, après la course, qu'il s'agissait de Pascal Giry, un coureur au palmarès impressionnant, mais qui souffrait ce jour-là des genoux. Il n'avait effectivement pas l'air à la fête quand je l'ai dépassé. La température était remontée, je commençais à avoir un peu chaud (pour prendre le départ, j'avais enfilé, sous le débardeur, un maillot à manches longues). J'ai donc entrepris d'enlever le débardeur, de le passer à Christophe, d'enlever le maillot à manches longues, de l'échanger auprès de Christophe contre le débardeur, puis de renfiler le débardeur – tout ça, sans m'arrêter de courir, parce qu'on était quand même sur une course ... Un peu plus tôt dans la journée (quand j'étais encore dans ce groupe parti trop vite), j'avais été impressionné de voir Régis Lacombe faire son pipi en courant (il avait fait rigoler les gars du groupe ; pour se justifier, il avait expliqué qu'il n'y arrivait que pour les petits pipis ... moi j'ai essayé vers le 35ème km, il a fallu que je m'arrête bien vite, sous peine de noyer les chaussures !). Euh, bref, pour le changement de maillot, c'était à peine plus simple : autant j'avais pu enlever les deux épaisseurs sans trop de difficulté, autant remettre le débardeur (en mettant tous les bras et toutes les têtes dans les bons trous – je ne sais plus exactement combien j'avais de bras et de têtes à ce moment-là, mais c'était visiblement un peu trop pour les trois trous du débardeur !) m'a demandé de longs efforts et un ou deux re-déshabillage(s) pour tout reprendre à zéro ... D'ailleurs, il y avait, pour marquer le passage du marathon, une ligne peinte sur le sol (pour info, je l'ai passée en 3h01'06"). Il y avait là un homme qui prenait les temps intermédiaires ; heureusement qu'il ne prenait pas de photos à la place, parce que j'ai franchi la ligne à moitié à poil, en pleine bataille contre mon débardeur, avec des bras et une tête répartis aléatoirement entre les trois ouvertures du machin ...

Puis (enfin rhabillé) je suis arrivé sur une espèce de piste cyclable, goudronnée mais trop étroite pour les voitures, et qui passait dans un défilé creusé dans la roche (il y avait des supports de fils électriques sur les côtés : peut-être s'agissait-il d'une voie ferrée désaffectée). Cette piste cyclable était en léger faux-plat montant, et elle était interminable ... J'y ai repris deux ou trois coureurs qui commençaient visiblement à regretter leur allure du départ ... À l'arrivée sur Sarlat, j'avais, en point de mire, un 50-bornard, puis, au loin, un coureur tout de blanc vêtu, avec sa casquette blanche et ses lunettes de soleil : je reconnaissais Nizar Sghaïer, troisième à Belvès l'an dernier, et dont j'allais apprendre, après la course, qu'il avait décliné la sélection en équipe de France pour la semaine suivante, de manière à être à Belvès. Un gros poisson !

En arrivant dans la zone de loisirs où se jugeait l'arrivée du 50 km (et donc, pour nous, la mi-course), j'ai eu la bonne surprise de revoir mes parents (qui avaient fait le détour par Sarlat), accompagnés de ma sœur, mon beau-frère et leurs trois enfants (ils avaient aussi fait le crochet par Belvès, sur la route de leurs vacances, pour venir encourager Tonton). Les trois petits lardons sautaient à pieds joints en criant « Allez Tonton ! », et j'étais fier de passer devant eux en 5ème position ! Oui, parce que c'était apparemment mon classement à ce moment-là : Christophe avait compté les coureurs devant moi, et avait estimé qu'il en restait 4 après les récents dépassements, et c'était effectivement ce que nous disaient les spectateurs depuis le bord de la route.

Seule ombre au tableau : depuis une dizaine de kilomètres, je sentais une sorte de contracture sur l'extérieur de la cuisse gauche. Rien de vraiment gênant ou douloureux, c'est le genre de douleur qui apparaît parfois en course, et qui disparaît au bout de quelques kilomètres, mais là, celle-là traînait un peu ... Je n'avais pas osé en parler à Christophe pour ne pas l'alarmer, mais je me demandais ce que ça augurait. Après tout, on n'était qu'à la mi-course, et si j'étais parti plus sagement que toutes ces têtes brûlées, je n'étais pas non plus forcément à l'abri de la défaillance ...

Au moins, la concurrence semblait encore plus entamée que moi : j'apercevais de plus en plus souvent Nizar Sghaïer dans les lignes droites, je me rapprochais de lui, manifestement. Au 55ème km, au moment prévu, nous avons donc déclenché l'arme secrète : je m'étais préparé trois listes de musique, sur l'iPod d'une copine (moi je ne possède pas ce genre de trucs de jeunes ...), et on l'avait branché sur un haut-parleur, dans le panier du vélo. Je ne cours jamais avec la

musique, habituellement, mais (c'est la tradition) je fais une exception pour les courses de 100 km. J'avais préparé ces trois listes pour mon premier 100 bornes (Millau 2010), j'avais ajouté l'an dernier quelques chansons que j'avais oubliées de mettre la première fois (pour Millau 2011), et là, je n'avais plus touché à rien, la composition de mon Panthéon musical est désormais stable, gravée dans le marbre ... Au menu de ces trois listes : dans la première, de la musique classique un peu grandiloquente (la Symphonie du Nouveau Monde, la Chevauchée des Walkyries, ...), pour allonger la foulée (ainsi qu'un morceau de pop récente : c'était la chanson que j'écoutais beaucoup à l'époque où je préparais mon premier Millau, pendant des vacances en Andalousie en août 2010 : pour moi, cette chanson reste indissociablement attachée au souvenir de ces sorties d'entraînement interminables sous le soleil andalou, et je tenais à ce que ce soit la première musique de la série) ; dans la deuxième liste, de la musique qui secoue (punk, hard, rock), toute ma jeunesse ... ; et dans la troisième (réservée spécialement pour les deux derniers kilomètres), les deux morceaux qui me galvanisent, qui me tirent des larmes et m'aident à aller piocher les dernières forces qui me restent, pour fournir l'ultime effort (« Du courage » de la Grande Sophie, et « Bella Ciao », la chanson des partisans anti-fascistes italiens pendant la Seconde Guerre Mondiale). Bref, j'avais chronométré chacune de ces trois listes, et j'avais prévu de lancer la première (la musique classique) au 55ème km, la deuxième (la musique remuante) au 65ème km, et la troisième (la musique galvanisante) au 98ème km. Oui, je suis un maniaque. J'avais même prévu l'ordre des chansons (hors de question de les passer dans un ordre aléatoire !), et intercalé des petits silences de 10 secondes après chaque chanson, pour bien savourer la fin et le début de chacune sans interférence ... un travail d'orfèvre :-)

J'avais des témoins fidèles : ces deux hommes qui m'avaient encouragé au 35ème km (et qui avaient ri de me voir aussi motivé par la perspective de rattraper mes concurrents) se tenaient sur le bord de la route, à chaque borne officielle (tous les 5 km étaient indiqués) ; nous les voyions nous doubler à moto après chaque borne officielle. L'un des deux tenait un bloc-notes et un chronomètre, et il notait nos temps de passage ; il pouvait donc s'agir (ce qui fut confirmé après la course) d'un membre de l'encadrement de l'équipe de France, qui suivait les performances des coureurs qui pourraient un jour l'intéresser ... À chaque fois que je les voyais, ils m'encourageaient, et la perspective de les retrouver tous les 5 km me donnait un (petit) objectif à remplir, l'un après l'autre ...

### 3 Prenons le pouvoir

C'est donc au son de la musique classique de ma première liste musicale que j'ai dépassé Nizar Sghaïer, autour du 60ème km. Dans mon plan de marche, j'avais prévu (si les jambes le permettaient) d'accélérer au 60ème km, de m'autoriser à aller plus vite que mon rythme prévisionnel de 4 min 25 par km. Le problème, c'est que les jambes ne le permettaient pas vraiment (cette espèce de douleur à la cuisse gauche refusait de partir), mais en même temps, j'avais vraiment envie d'essayer de grapiller quelques places de plus au classement ... J'ai donc accéléré le rythme : la cuisse droite a commencé à faire un peu mal aussi (pas de jalousie !), mais au moins, ça marchait ! Au 65ème km, je passais coup sur coup le 3ème et le 2ème concurrents, et au bout des longues lignes droites, j'apercevais Régis Lacombe, le leader, précédé de la voiture ouvreuse avec ses gyrophares ... Christophe, à côté de moi, confirmait qu'il s'agissait bien de la tête de course. J'étais désormais deuxième du championnat de France, il restait 35 km à couvrir, et le premier, tout comme ces nombreux coureurs que je venais de dépasser, allait peut-être lui aussi payer ses efforts de début de course. Il ne fallait pas ralentir, il fallait continuer à se rapprocher de lui, et simplement espérer que les douleurs aux cuisses restent tolérables ...

Malheureusement, c'est moi qui commençais à défaillir : malgré tous mes efforts, je n'arrivais plus à maintenir le rythme, même le rythme de 4 min 25 au km, si facile au début. Mon allure a chuté progressivement (4 min 30 au km, puis 4 min 45 au km ...), alors que la sienne restait toujours aussi régulière – il a rapidement disparu de mon champ de vision, pour n'y plus rentrer ... Pendant une bonne dizaine de kilomètres, je souffrais, je bataillais pour limiter les dégâts, et me

maintenir entre 4 min 45 et 5 min au km, mais ça devenait de plus en plus difficile. À l'avant, Régis Lacombe ne connaissait pas de défaillance, et je pouvais commencer à m'inquiéter : et si mon tour était venu ? Et si des coureurs plus frais revenaient de l'arrière ? Voire même l'un des coureurs que je venais de doubler – ils avaient tous l'air un peu entamés au moment où je les avais doublés, mais s'ils se refaisaient une santé et un moral ?...

Vers le 80ème km effectivement, nous avons aperçu, quelques hectomètres en arrière, un coureur accompagné de son cycliste. Rien en vue à l'avant, et un coureur en vue à l'arrière : ça se gâtait ... Mais je plafonnais à 5 min au km, je n'avais plus moyen de résister davantage, et vers le 85ème km, ce coureur, Denis Morel, me dépassait sans montrer de signe de fatigue. Il allait être difficile à reprendre ! Son allure était juste un peu supérieure à la mienne, je l'ai longtemps gardé en point de mire. La route qui nous ramenait de la vallée de la Dordogne jusqu'au pied de Belvès était large et droite, la visibilité était excellente – j'avais mon concurrent en vue, mais je ne pouvais que constater ma faiblesse : il s'éloignait de plus en plus ... À la borne du 95ème km, les deux motards que nous retrouvions tous les 5 km, avec bloc-notes et chronomètre, s'étaient arrêtés pour prendre le temps de passage de Denis Morel. Nous les voyions au loin sur le bord de la route ; mais avant que nous arrivions, ils sont repartis à moto : les carottes étaient cuites ... Au moins, à l'arrière, personne ne semblait revenir : même dans ces longues lignes droites, Christophe en se retournant ne voyait aucun coureur.

## 4 Épilogue

Le 98ème km est enfin arrivé : je l'attendais depuis longtemps, celui-là ! D'une part, parce que nous allions passer ma musique « galvanisante », ces deux chansons réservées à l'arrivée. D'autre part, parce que le village de Belvès devait apparaître, juste après ce 98ème km, au détour d'un virage. D'après le profil topographique de la course, ces deux derniers kilomètres constituaient la principale difficulté de la course : une ascension ininterrompue à 10%. Finalement (était-ce la vue du village médiéval, magnifique en haut de sa colline ? la musique « galvanisante », choisie justement pour ça ?), ces deux kilomètres furent une vraie partie de plaisir, un simple faux-plat, avalés au triple galop : la douleur dans les deux cuisses, qui me torturait depuis le 60ème km, n'avait finalement jamais empiré, et si j'avais su courir plus de 30 km dans ces conditions, je savais que je pourrais tenir deux kilomètres de plus. Je ne quittais plus des yeux le village, et aux encouragements de Christophe, se sont bientôt ajoutés ceux du public amassé aux abords de la ligne d'arrivée. J'entendais le speaker officiel annoncer mon arrivée, répéter mon nom, je voyais mon père sur la gauche de la route, qui me prenait en photo ... Je lui ai pris la main en passant, et j'ai passé la ligne en souriant. J'étais si heureux d'en finir ! Pour la première fois depuis plus de sept heures et demie, je m'accordais un peu de repos, je me suis enfin autorisé à marcher une fois la ligne franchie ... Quel soulagement ! Le speaker officiel m'a posé quelques questions sur le déroulement de la course, et moi, tellement heureux de ma journée, je me suis mis à raconter, raconter ... Le public riait, amusé de voir un coureur aussi bavard après la course. Moi, si heureux de pouvoir remercier publiquement Jean-François (sans les conseils duquel je n'aurais jamais pu faire une telle course - je me connais, je serais resté aussi longtemps que possible dans le groupe de tête, au départ), ma famille qui était venue m'encourager, et naturellement Christophe, mon frère d'armes, qui m'a soutenu toute la journée. Mes deux éternels coéquipiers, Jérôme et Denis, de Toulouse, avaient couru le 50 km, et ils étaient là à l'arrivée. Denis a filmé l'intégralité de mon arrivée et de ma logorrhée d'après-course, et je rigole chaque fois que je regarde la vidéo qu'il a faite : <http://youtu.be/CrZX94I7A8c>

Ce sera donc mon nouveau record sur 100 km : 7 h 37 min 01 s, et mon premier podium sur un championnat de France ! Je ne suis pas près d'oublier cette journée du 14 avril à Belvès ...