



L'échec est aussi une expérience

Inutile d'essayer d'entretenir un faux suspense, en ce qui me concerne cette 46^e édition ne s'est pas passée du tout comme je l'espérais, elle s'est soldée par un demi-échec. Pour être précis, ma (notre) course s'est arrêtée après 3h40 de course au km 50, un beau chiffre bien rond qui représente pourtant à peine la moitié des difficultés à franchir sur ce parcours dont 2/3 du dénivelé positif et négatif total (1500m) sont à endurer après le marathon.

Tant mieux, diront certains, le compte rendu en sera d'autant plus court et demandera moins de temps à lire ! Ce n'est pas tout à fait faux, mais je voudrais profiter de l'expérience de ce « demi-échec » pour l'analyser et inventorier les raisons de celui-ci dans le but de dédramatiser et de mieux dépeindre l'« honteuse » notion d'abandon.

Après avoir expliqué à la fin de ce compte-rendu les raisons de mon abdication volontaire à Millau j'ai profité de l'occasion pour pousser plus loin la réflexion et pour rédiger un petit billet répertoriant les raisons qui, même si la décision est dure à prendre, devraient nous amener à considérer l'arrêt ou le forfait comme seule issue raisonnable.



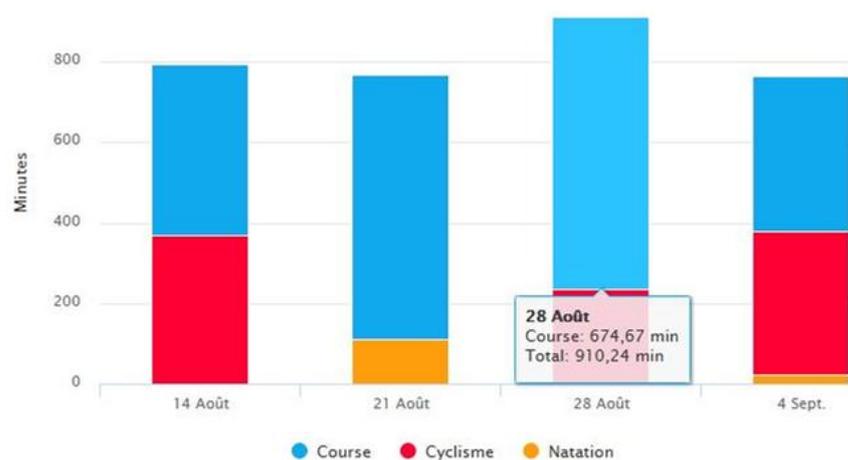
Voir l'enregistrement de ma Garmin 310XT

L'état d'esprit au beau fixe

Comme l'année dernière à la même époque, mon épouse Elisabeth et moi avons décidé de faire un break bien mérité après 6 mois de travail non stop (je travaille dans mon propre structure hôtelière sans autre aide que celle de mon épouse) et cela pour pouvoir participer aux fameux 100 km de Millau. Cela allait faire la 3^{ème} participation ([2014](#) et [2016](#) ou j'ai fini 4^{ème}). Plus tôt dans l'année j'avais couru en Italie un [100 km renommé Del Passatore](#) qui malgré son dénivelé+ de 2000m et un départ bien au chaud (33°C à Florence) m'avait plutôt bien réussi car pour mon 5^{ème} 100 km, je plaçais un nouveau record personnel en 7h52 et finissait 8^e au général et 1^{er} de ma catégorie (Master+2).

Comme j'avais très vite et très bien récupéré, j'ai pu sur ma lancée réaliser un défi personnel qui me tenait à cœur depuis des années. En effet, le 13 juillet, j'ai réalisé [la traversée d'Est en Ouest de la Corse en empruntant l'intégralité du Mare a Mare centre](#)

Au mois d'août, alors que la canicule et la sécheresse étaient bien installées en Corse rendant pénible notre travail de tous les jours dans notre petit hôtel de charme « Le Châtelet de Campo », j'ai malgré tout réussi à suivre un schéma d'entraînement ambitieux concocté par moi-même (même si les « coaches » sont les plus mal chaussés), autant au niveau du volume que des allures spécifiques 100 km et du dénivelé. Fort de l'expérience acquise les années précédentes, mon plan était optimisé pour me permettre de gagner un peu de vitesse sur cette course dont je connaissais bien maintenant les spécificités.



Sur les 8 dernières semaines j'ai accumulé un total de 1500km avec des sorties longues le samedi entre 42 km et 52 km. La principale difficulté (outre l'organisation du travail) était de bien récupérer car toutes mes sorties depuis le mois de mai ont été réalisées dans un climat de sécheresse et de canicule (la Corse, c'est chaud mais cette année c'était bouillant... pour l'entretien des chambres, je mettais un pack de glace autour du cou afin de tenir le coup (de chaleur).

Début septembre, nous n'avions toujours pas vu une goutte de pluie, sauf une nuit où un orage a éclaté, mais le lendemain... le soleil était revenu avec des températures certes frisquettes (entre 25° et 30°) mais tout de même encore agréable.



Au Châtelet de Campo, notre Maison d'Hôtes de Charme, la saison a été chaude

Une quinzaine de jours avant la course, je me suis inscrit (j'aime bien avoir un dossard avec un chiffre élevé, ce qui nous permet de placer le suiveur en vélo tout en fin de zone de rendez-vous à Aiguessac, ce qui rassure Elisabeth qui a toujours peur de me louper et de ne pas me voir passer). 15 jours avant la course nous recevons de la part de l'organisation un email confirmant notre inscription sous le N° 1381. Il est temps de préparer la logistique et de vérifier lors des dernières sessions d'entraînement que notre duo coureur/suiveur vélo est parfaitement au point.



Equipée, organisée et entraînée. Elisabeth est fin prête pour son 3^{ième} 100 km de Millau

Nuages à l'horizon...

Machinalement, nous avons regardé les prévisions météo sur Millau et il faut avouer qu'elles étaient plutôt bonnes pour la dernière semaine de septembre (soleil et T° de 25°C), sauf le samedi, jour de Course pour lequel on annonçait un « risque d'averses ». Tout le monde sait que la météo n'est pas une science exacte, et qu'il fallait encore attendre d'être au plus proche de la date fatidique pour que la pluie annoncée soit confirmée ou infirmée. Avec un tout petit peu de chance, si pluie il devait vraiment y avoir, elle pourrait très bien tomber la veille ou le lendemain.



Personnellement, je n'aime pas trop la pluie pour courir (cela ne me dérange pas pour nager ou pour travailler à l'ordinateur) surtout quand les conditions sont froides et venteuses. Tout d'abord, une fois détrempées, le poids des chaussures est sérieusement augmenté, dénaturant à la longue le rendement et la souplesse de ma foulée. Ensuite, je dois m'habiller plus chaudement que d'accoutumé car à des allures modérées et sur de longue période, je prends vite froid. Les mauvaises langues diront que je n'ai que la peau sur les os,... les plus sympas diront que je suis affuté et que j'ai peu de graisse pour isoler mes muscles. C'est un fait, je suis un coureur « poids léger » et mon physique est plus proche du Kenyan blanc que de celui de Tom Boonen. Dans le passé lointain (il y a 25 ans), j'ai couru deux marathons sous la pluie, au même endroit à Echternach Luxembourg et chaque fois, avec des températures proches de 5°C (c'était en décembre je crois). « Super » Marathon conseillé par mon club de l'époque (MPW - Belgique) car relativement plat et offrant de « bonnes conditions météo » pour établir un chrono record... Les vélos pouvaient suivre les coureurs (mais sans les ravitailler) et Elisabeth, déjà à cette époque, m'avait accompagné dans ces véritables traquenards... En effet, c'est là, au Grand-duché que j'ai fait les deux pires courses de ma vie. Tétanisé par la pluie et le froid, je n'avais rien vu du, soit disant, beau décor et j'avais péniblement rallié la ligne d'arrivée avec des jambes paralysées et tout le reste du corps congelé. Je me souviens qu'à la fin de ma première participation, Elisabeth m'avait installé dans la voiture avec le chauffage à fond et avait finalement réussi après deux heures de soins intensifs, à me ressusciter (vous avez vu le film Hibernatus ?). Le pire c'est que pour bien m'assurer que ces conditions n'étaient pas faites pour moi, j'ai remis le couvert l'année d'après... avec le même résultat. Bref, ces malheureuses expériences avaient démontré que pour des courses longues où il faut gérer l'intensité de l'effort et l'où on ne peut pas « tout donner » afin de produire de la chaleur, je ne suis naturellement / génétiquement / morphologiquement pas adapté / pourvu / façonné.

Vous ne serez donc pas étonnés que nous nous soyons installés au sud du sud de la France il y a maintenant plus de 15 ans.

Back to Millau

La **semaine avant la course** était très prometteuse, je me sentais bien, je n'étais pas stressé, je dormais bien, la forme et le moral étaient excellents. Pour la première fois, même, il me semblait que j'avais réussi à parfaitement manipuler tous les paramètres de la préparation d'un 100 km pour arriver au top dans cette dernière ligne droite. Mes ambitions étaient claires : passer sous les 8h et plus précisément réaliser un chrono proche de 7h50 (ce que j'avais réussi à faire quelques mois plus tôt en Italie). Cet été j'avais travaillé mon allure de base sur dénivelé positif similaire à Millau et « data » à l'appui j'avais pu constater concrètement ma progression. Bref, j'étais satisfait et confiant en partance vers Millau dont le 100km était comme chaque année programmé le dernier samedi de septembre à 10h du matin. La nuit sur le bateau qui relie Ajaccio à Toulon avait été courte mais très bonne et les 400 km de route que nous avons empruntés jeudi matin étaient très agréables, sans bouchons mais avec une variété de paysages typiques du sud, et bien sûr... sous le soleil.



Nouveauté cette année, nous avons rendez-vous avec nos amis Pierre et Sabine qui avaient spécialement fait le déplacement depuis Bruxelles avec leur nouveau Mobile-Home afin d'assister à la course. Ils étaient déjà venus en Italie nous assister, Hervé Seitz et moi, sur les 100 km de « Del Passatore » en mai dernier et comme ils avaient adoré cette expérience, ils avaient décidé de profiter de l'occasion pour passer quelques jours de vacances dans l'Aveyron tout en projetant de nous accompagner en vélo sur une bonne partie du parcours. Quoi de mieux que d'avoir, en prime, des supporters et un soutien logistique au cas où Elisabeth, ma suiveuse vélo officielle, rencontrerait un quelconque problème. Cette année j'étais assuré de ne pas me retrouver seul, sans ravitaillement et sans informations... le grand luxe quoi !



Jeudi soir (J-2), au camping où nos amis Pierre et Sabine avaient « posé » leur nouveau véhicule, profitant d'un magnifique couché de soleil au bord du Tarn, nous avons organisé un apéro-briefing (ou l'inverse) pour déterminer clairement les rôles de chacun / chacune et le lieu de rendez-vous à partir duquel le « duo » deviendrait « quatuor ». En mangeant des Chips (bio), des Tucs (pas bio) et en buvant une petite bière (belge), nous leurs avons appris, à leur grand étonnement, qu'on annonçait de la pluie toute la journée de Samedi... Ils n'en croyaient pas leurs oreilles, car depuis deux jours

qu'ils étaient sur place, ils avaient fait de grandes balades en vélo par grand soleil et un mercure atteignant les 26°C. Ces mêmes conditions étaient encore au programme pour vendredi puis... rien à faire ! Les prévisions pourtant vieilles de 15 jours étaient, plus que jamais, encore d'actualité.

Vendredi (J-1), journée de détente théorique avant la course. Tout est prêt, enfin devrait l'être... généralement après un mini jogging en mode « prise de température » vers 9h du matin, j'ai déjà une bonne idée de la tenue que je vais porter le lendemain. Mais, cette fois, rien à faire ! Les prévisionnistes météo signent et persistent et sont de moins en moins optimistes. On ne parle plus d'averses mais de pluie continue avec des précipitations de plus en plus fortes entre 12h et 17h (4mm) mais surtout aucune chance d'éclaircies pour se sécher et des températures qui chutent de 10° par rapport aux jours précédents. Et dire que nous en sortant de notre île caniculaire, trouvions déjà à notre arrivée à Millau l'air un rien frisquet.

Pierre et Sabine n'aimant pas la pluie (ils ne l'ont pas quittée à Bruxelles pour la retrouver dans le sud de la France !) proposent avec notre bénédiction de se joindre à la fête à partir du kilomètre 45, c'est-à-dire au ravitaillement de Creissels sur la route qui mène à la fameuse côte (passage à 9%) du non moins fameux Viaduc (temps de passage prévu en début d'après midi vers 13h25, afin de ne devoir subir la première partie (moins vallonnée) dans les conditions prévues humides et fraîches du matin. C'est une bonne idée car à quoi bon user nos cartouches trop tôt, en prenant le train en marche tout en étant « frais, dispos et motivés » dans la seconde partie, la plus « difficile » aussi bien pour les coureurs que pour les cyclistes (nos amis sont habitués à faire de longues sorties vélo en Corse), ils seront plus à même de nous aider en cas de nécessité et leur moral en principe gonflé à bloc nous sera utile pour la suite des festivités.

Il est 11h et je n'arrive toujours pas à me décider pour le choix définitif de ma tenue pour le départ. J'ai encore le choix entre plusieurs options... On verra bien demain. Vu que nous avons les sacoches sur le vélo, nous avons prévus des tenues, une paire de chaussure et des vestes de pluie de rechange... ainsi nous pourrions encore nous adapter en fonction des éléments. Pour l'heure, c'est déjà le temps de midi et pour déjeuner en cette veille de course nous optons pour un simple pique-nique au bord de la rivière Aveyron et à l'ombre du Viaduc. La glacière était bien nécessaire pour conserver notre menu sans prétention.



« On n'est pas bien là, tranquille... » sur notre banc en bois. Il faut remettre un peu de crème de protection UV, ce serait bête de prendre un coup de soleil et de mal dormir à cause de cela la nuit avant la course.

16h30, on quitte notre cadre champêtre et revenons en ville mais également dans un cadre très vert, celui du parc de la Victoire. Centre névralgique des 100 km (retrait de dossard, pasta-party, départ, passage au marathon, arrivée et animations...). Comme l'année dernière, nous faisons un long stop au stand Mizuno où travaille comme l'année dernière notre grand ami Philippe Worms (représentant Mizuno pour le sud de la France). Nous ne l'avons pas revu depuis des mois et entretemps Alex Louison et Phil étaient devenus les heureux parents d'une petite fille : Lou. Après félicitations charnelles, remise à retardement de notre petit cadeau de naissance et papotages entre garçons, nous abordons bien entendu le sujet « météo » et cette pluie que je n'apprécie pas. Ensuite, nous nous rendons dans la salle des sports pour retirer nos dossards (coureurs+suiveurs). N° 1381 cette année. On me fait remarquer, qu'il y a un « 13 » pour commencer mais je ne suis pas superstitieux et même, je dirais que j'aime bien ce nombre ([voir « Mare a Mare en 13 »](#)).

Enfin, avant de quitter les lieux, nous retrouvons notre ami Hervé accompagné de ses parents et de son épouse Chu-Fan qui tentent péniblement de remonter les 500m d'allée du parc afin de rejoindre l'entrée de la salle des fêtes. Plus populaire à Millau que « Obama », le vainqueur des deux éditions précédentes se fait prendre en photos et engage la conversation avec un peu près tous les participants qu'il croise. Et, à l'heure où nous quittons les lieux pour rentrer à l'hôtel, c'est à notre tour de lui faire la bise puis la causerie... La pluie l'inquiète aussi, tous les deux nous aimons et préférons la chaleur, mais apparemment les autres concurrents avec qui nous parlons ne sont pas du tout du même avis (il en faut pour tous les goûts !). Nous prenons congé d'Hervé et lui donnons rendez-vous demain matin. S'il reste « sage » comme il le prétend, tous les deux devrions partir sur les mêmes bases chronométriques du moins jusqu'au 20° km.



Il est temps de rentrer à l'hôtel et nous prenons congé du « Team Seitz ». Après enquête, Hervé aura finalement réussi à retirer son dossard environ 2h après notre départ... Le véritable « guet-apens » l'attendait en fait à l'intérieur de la salle des fêtes.

Dîner tranquille, simple et sans chandelles dans la chambre de l'hôtel (riz, dinde, compote, miel et yaourt). Un dernier coup d'œil sur les prévisions météo avant d'aller au lit. Tous les sites spécialisés confirment leurs prédictions, pire ils les aggravent... Stop ! Décision est prise de faire abstraction de ce problème, pour lequel nous avons déjà mis en place des solutions... « Alea Jacta est » ! Je trouve le sommeil rapidement et passe une excellente nuit (ce qui est rare la veille d'une grande compétition sportive). Pour Elisabeth, ce n'est pas la même histoire, la pluie à laquelle nous ne sommes plus habitués (la dernière fois qu'elle a pu rouler sous la pluie à l'entraînement c'était l'année dernière environ un mois avant la 45° édition, où nous avons été royalement « servis » en Corse. Depuis, plus

une goutte sur sa peau et ce sera une grande première pour elle comme pour moi de passer 8h de course sous la pluie... Cette pensée négative aura gâché sa dernière nuit... optimiste jusque-là, elle aussi espérait que les météorologistes auraient revu leur copie.

●●●○ PrixTel 10:36 83 % tameteo.com		13h	1.7 mm		16°	↗ 20km/h	+				
9h	0.2 mm		14°	↗ 9km/h	+	14h	3 mm		16°	↗ 23km/h	+
10h	0.3 mm		15°	↗ 11km/h	+	15h	2.3 mm		17°	↗ 24km/h	+
11h	0.5 mm		16°	↗ 13km/h	+	16h	0.4 mm		17°	↗ 24km/h	+
12h	1.2 mm		16°	↗ 16km/h	+	17h	0.2 mm		17°	↗ 23km/h	+

Jour J... Jour pluie

Je me réveille à peine 2 minutes avant que la sonnerie de l'iphone ne retentisse. Génial, j'ai dormi d'une traite ! Je me sens bien reposé et positif, prêt à affronter mon pire et mon meilleur ennemi : la pluie et moi-même !

Un rapide coup d'œil par la fenêtre, permet de comprendre qu'effectivement le temps a déplorablement changé. Ciel chargé de nuages trop gris, 11°C mais pas de pluie... et d'ailleurs comme convenu avec Elisabeth, plus question de parler de ce sujet ! On va simplement faire avec elle, faire l'effort de l'oublier et ne plus en faire un point négatif... on aura déjà assez de problèmes à gérer sur la journée et celui-ci, nous devons nous résoudre à ne pas pouvoir le résoudre. Le **countdown** (presque copié/collé de l'an dernier) est lancé :

7 :50. Breakfast. Pour Elisabeth, c'est l'heure de prendre un petit-déjeuner classique et pour moi ce sera simplement eau, petits pains avec du miel et... la délicieuse crème au café de chez STC Nutrition (le premier plaisir d'un jour de course).

8 :20. Dressing. J'opte finalement pour la tenue « fétiche » et confortable, celle que j'ai mise souvent à l'entraînement et en compétition cette année et qui m'a plutôt bien réussi (record sur marathon et sur 100 km). Et puis finalement, pourquoi se poser trop de questions alors qu'on connaît bien la réponse: « Rien de neuf, le jour de la course ! »

9 :10. Parking. Au même endroit que l'an dernier, nous garons la voiture et préparons le Vélo et l'équipons de tout l'équipement « suiveur ».

9 :20. Warm-up. Long échauffement sous le ciel menaçant mais jusqu'à présent pas de pluie, pas de vent et une température pas trop désagréable de 12°C.

9 :40. Bye bye. L'heure de se dire à « toute à l'heure » et non « à toute allure ». Elisabeth part rejoindre les autres accompagnateurs vélo au point de rendez-vous situé à 8 km de là, à Aiguessac. De mon côté, je m'en vais rejoindre les autres coureurs au départ à 500m d'ici.

9 :45. Ready. J'entre dans le sas de départ et tente de me positionner au plus proche de la ligne où sont déjà présents la plupart de mes amis et autres athlètes que je reconnais ... Hervé, Aurélien, Philippe, ... mais aussi le champion de France: Jérôme Bellanca. On s'échange quelques mots

d'encouragement mais cette année, j'ai le sentiment que l'ambiance est à l'image du ciel... un peu lourde !

9 :55. Speech. La ministre des sports qui s'est déplacée pour l'occasion fait son allocution mais moi, je suis déjà dans ma bulle pour me concentrer (pensées positives et respirations profondes) et je l'avoue, je ne l'écoute pas vraiment.

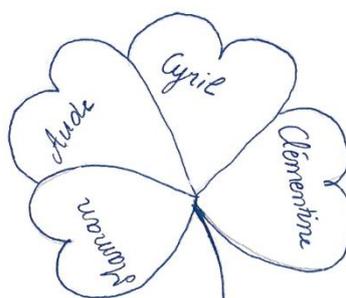
10 :00. Go. Enfin, ça y est, la course des 100 km de Millau 2017 est lancée et j'entame les premiers mètres calmement afin d'éviter chutes ou bousculades ... je suis content car l'attente a été longue... en fait, elle aura duré une année !

10 :01... RAIN ! Il n'aura pas fallu attendre longtemps pour voir tomber les premières gouttes. Mais comme décidé, je fais abstraction de tout élément négatif. Pour l'instant il faut simplement trouver la bonne allure et faire attention de ne pas se marcher sur les pieds. Très vite, quelques coureurs prennent le large et de dos, difficile de dire si ce sont des marathonien ou des 100bornards mais a priori, on dirait que le favori Jérôme Bellanca ainsi que Gabriel Noutary (qui semble vouloir rééditer le même coup que l'an dernier en dominant la course pendant les 42iers km) sont en tête (de dos, on se fie aux couleurs des tenues des athlètes que l'on a pris soin d'identifier avant le départ).

Comme prévu je me retrouve en bonne compagnie ! Hervé est le compagnon idéal pour ces **premiers kilomètres**. Il est le « vainqueur » en titre des deux éditions précédentes et c'est mon pote. S'il respecte son plan, nous devrions courir ensemble au moins les deux premières heures. Après 25 km, Hervé voudra profiter des premières belles montées et descentes pour creuser les écarts et moi, prudemment, j'attendrais la montée vers Tiergues vers le KM 60 dont le profil à 6% et la longueur d'environ 5 km, devraient m'être favorables. En tous cas, je me suis bien préparé pour celle là à l'entraînement).

D'habitude si bavard, Hervé est plutôt taiseux et je dois dire que la crainte de nos voir tomber le ciel sur la tête ne me donne pas non plus l'envie de chanter.

Malgré le froid 12°C et la pluie fine, je me sens très bien et n'éprouve aucune mauvaise sensation. J'ai fait le vide dans ma tête, et mes inquiétudes liées aux conditions météo ont été placées « dans la corbeille ». Je me concentre sur ma cadence et ma respiration. Quelques petits check sur l'allure et je constate que je suis, comme prévu, 4 à 5 sec plus rapide au km que mon plan de marche (course) pessimiste visant, au pire, un chrono de 7h59m59sec . Mon plan A est : réaliser au minimum un « sub eight » à Millau, mon Plan B : faire mieux que l'an dernier (<8h20) et le plan C... ? en fait, je me rends compte que je n'y avais pas vraiment pensé ! Grâce à une très bonne préparation, à mon expérience sur la distance et sur cette course en particulier, aux chronos réalisés cette année (sur semi, marathon, 100km & Ultra-Trail) et surtout à la maîtrise de ma nutrition sur les efforts de longue durée, j'avais toutes les raisons d'être confiant... d'autant plus que j'avais reçu un porte bonheur.



Le temps passe étonnement vite et la pluie fine n'est pas gênante car il n'y a peu de vent. Peu de mouvements également dans le groupe où je me trouve, c'est logique, puisque Hervé en fait partie... personne ne va prendre le risque de prendre la course à son compte alors qu'on est déjà bien content d'être en mesure pour le moment de rester avec le « patron ».

Au **7^{ième} km**, quand nous arrivons dans la zone longue d'1 km où les accompagnateurs vélo attendent impatiemment les coureurs pour vivre avec eux la suite de l'aventure, je constate que l'ambiance n'est pas celle des deux éditions précédentes auxquelles j'ai pris part. Et pour cause, ils sont refroidis par la longue attente et les perspectives météo qui visiblement semblent empirer.



Quand Elisabeth vient à ma rencontre, elle me demande si je n'ai pas besoin de ma veste ou de ma casquette. A cet instant, je réalise qu'il pleut... mais je lui réponds que non, pour l'instant ça va (dans ma bulle, le ciel est dégagé et ce sont les images ensoleillées de la veille qui se projettent devant mes yeux... véritable cas de déni de réalité). Elle veille aussi à ce que je respecte à la lettre mon plan de « fueling » légèrement adapté en fonction des conditions du jour. Il est évident que j'aurai bien besoin de toutes les calories prévues pour avaler les prochains kilomètres.

Au **kilomètre 15**, Hervé me dit qu'il sent un échauffement sous la plante du pied gauche. Il faut dire qu'il est sujet aux ampoules et comme cela commence sérieusement à le tracasser, il préfère s'arrêter pour resserrer le lacet de sa chaussure... et que de plus, il a besoin pressant « d'uriner » (ce n'est évidemment pas le mot qu'il a utilisé). Une pierre deux coups, bien joué ! Je me retrouve à ce moment là seul avec ma suiveuse. Je perds mon métronome et je me dis que si je ralentis, je pourrais économiser un peu d'énergie et ainsi espérer voir revenir Hervé au plus vite... La route est encore bien trop longue pour déjà courir en solo ! Vers le **20^{ième} kilomètre** alors que nous entrons dans les gorges du Tarn, Elisabeth s'arrête au ravitaillement pour faire le plein d'eau et me rassure en revenant à ma hauteur en m'informant que Hervé est bien là... et qu'il n'est plus qu'à environ 200m. Je me retourne et voit effectivement un flash jaune fluo accompagné d'un autre coureur (un marathonien en fait). La première difficulté s'annonce, une forte montée de moins d'un kilomètre qui nous fait traverser le village perché de Le Rozier, cette année tristement désert. Je sais qu'Hervé va en profiter pour faire la jonction et donc je commence gentiment à me remettre dans l'allure initiale.

Au sommet de la bosse nous voilà à 3 mais dans la descente Hervé visiblement agacé par la perte de temps due à son arrêt forcé, ne relâche pas que du contraire ! Je reste au contact malgré tout, et je

les aperçus encore parfois dans certaines portions jusqu'au **25^{ème} km** lieu ou traditionnellement le photographe officiel se place pour faire ses premières séries de photos. En théorie le décor est parfait, en premier plan le coureur et son accompagnateur vélo sur une belle petite route de campagne avec en arrière plan les hautes falaises rocheuses qui signifient l'entrée des Gorges. Mais cette année, ce sera en guise d'arrière plan, une grosse tache grisâtre. *Désolé nous n'avons donc pas acheté la photo.*



Depuis un petit quart d'heure, alors que nous avons pris le chemin de retour vers Millau, le vent s'est levé et souffle de face. Et maintenant avec la pluie parfois battante, je sens qu'il est temps de remettre une couche. Elisabeth me passe comme prévu ma veste de pluie à manche courte et une casquette pour garder la tête « chaude ».

Tout va bien ! **Au 30^{ème} km** comme prévu, je signale à Elisabeth que je vais m'arrêter pour faire une grosse commission (à chaque 100km, c'est la même histoire). Elle me donne les lingettes déjà prêtes dans le panier et l'affaire est conclue en moins de 100 secondes (Transition spécialement travaillée à l'entraînement !)

Je vois sur ce temps là passer 3 coureurs, que je re-dépasserai dans les minutes suivantes. Encore un village et un ravitaillement désert... on ne peut pas en vouloir au public et aux bénévoles de vouloir se mettre à l'abri ! Ils ne sont pas fous, eux...

Les dix kilomètres qui nous ramènent à Millau pour conclure le marathon et la 1^{ère} partie du 100 km, sont d'une rare monotonie. Je cours en zigzag essayant d'éviter les plus grosses flaques. Je ne vois personne devant dans les longues lignes droites, plus de repères. Peut-être que la pluie sur mes lunettes m'empêche d'avoir une bonne visibilité, mais à vrai dire, cela m'indiffère... Jusqu'au moment où des motards de la gendarmerie me dépassent à toute allure et me font prendre la douche en roulant dans une grosse flaque d'eau. Très drôle, j'ai presque envie de crier mais à quoi bon, ils sont déjà loin et pour eux aussi, la journée s'annonce pénible.

J'essaie de revenir me protéger de la pluie dans ma bulle, mais celle-ci « prend l'eau »... Le vent de vallée à finalement réussi à faire passer la pluie froide au travers de mes vêtements et l'eau coulant le long de ma veste fini son chemin directement dans mon short... Les chaussures sont maintenant saturées et leur poids ne peut plus augmenter. Elisabeth déjà peu bavarde ne sait plus quoi dire, d'autant plus que je constate qu'elle frissonne sur son vélo. Je sais qu'elle « mord sur sa chique », car elle ne veut rien montrer pour ne pas en ajoutant du « négatif sur du négatif » me démoraliser. Elle

enfile ses gants et me dit que le thermomètre du compteur de vélo, pourtant généralement très optimiste, indique 13°C... et on a déjà bien passé midi. Pour se réchauffer, on pourrait évidemment accélérer, ce serait payant mais suicidaire car on ne participe pas à un marathon mais à un 100 km, et il faut rester dans des allures où l'on se sait efficace tout en étant peu dépensier en énergie... « cool » quoi ! Ce n'est pas aujourd'hui en tous cas que l'on va résoudre la quadrature du cercle.

Comme pour en rajouter une couche, ma Garmin GPS vient de se bloquer et je n'arrive plus à avoir la moindre info ni de chrono, ni d'allure sur mon cadran. Désormais Elisabeth va devoir m'indiquer aux repères officiels placés tous les 5 km, si sa montre confirme l'heure de passage prévue sur notre plan de marche (plastifié et scotché sur la potence du vélo).



Enfin, à part cela, il ne se sera pas passé grand chose sur ce tronçon car nous arrivons déjà (curieusement le temps est passé très vite cette année) à l'entrée de la Ville. Il faut juste passer encore passer un pont et on y est. C'est à ce moment précis, au **KM 40**, dans cette petite rampe que l'on emprunte pour traverser le Tarn que j'ai senti les premiers vrais problèmes liés au froid, une pointe de contracture à l'ischio-jambier droit (derrière la cuisse) se fait sentir. D'après Elisabeth, nous sommes à ce moment là, environ 7 minutes en avance sur le timing. Le moral est bon mais je n'aime pas cette douleur que je n'ai jamais ressentie auparavant. En continuant la montée qui mène au centre ville, j'adapte ma foulée pour contrôler et surtout essayer de faire disparaître cette gêne.

En remontant l'avenue de la République, on peut croiser les coureurs de 100 km qui après avoir été jusqu'à la ligne d'arrivée du marathon, repartent dans l'autre sens pour entamer la deuxième partie de 58 km, celle avec le gros dénivelé). Cela sera la seule vraie distraction car, les terrasses et les trottoirs de Millau sont dépeuplés, seules les voitures circulent sous la pluie et la bonne ambiance habituelle n'est pas au rendez-vous. Quand nous croisons Hervé nous remarquons qu'il a environ 4' minutes d'avance sur nous mais d'après nos observations, il y a au moins 3 coureurs un peu devant lui dont Mickael Jeanne et Fabien Charetoire « le traileur », d'autres sérieux prétendants à la victoire.

Hervé est à présent presque sur les bottes (non, il avait gardé ses chaussures), du jeune Gabriel qui comme l'année dernière avait démarré en trombe et « rebelote », commençait à fléchir après le marathon. Enfin, à mon tour j'entre dans la salle des fêtes où des spectateurs patientent au chaud. L'animateur annonce mon nom au micro précisant que j'ai franchi la marque **42,2 km** en [3h02m50s](#).

Après avoir emprunté en sens inverse les sentiers en terre du parc, je « récupère » ma compagne qui attendait sagement sur le goudron de l'avenue de la république que nous descendons à notre tour à présent pour entamer la fameuse « seconde boucle ». J'informe Elisabeth du temps de passage que l'on m'a crédité au marathon et confirme que nous avons toujours nos 7-8 minutes d'avance... Pas mal dans l'absolu, même parfait ! D'autant plus que je me sens encore fringant, énergique et n'éprouve à ce stade presque pas de fatigue, cela grâce à des allures et à un « fueling » bien maîtrisés et bien répétés à l'entraînement.

Mais, dans cette légère descente, alors que nous croisons nos poursuivants, des sensations désagréables se manifestent maintenant au niveau des attaches basses des muscles de la hanche (psoas, iliaque), et des insertions hautes des adducteurs et du quadriceps (le plus volumineux muscle du corps humain). J'ai l'impression que je les ai « glacé » pendant des heures et qu'ils sont engourdis. Sur le plat ça passe mais dès que la route descend un peu, je dois raccourcir fortement l'amplitude de ma foulée car j'ai l'impression d'être tétanisé et qu'ils vont voler en éclats. Sensations que je n'ai jamais éprouvées ou alors, je ne m'en souviens pas ! « Ne pas céder à la panique ! Continuons à courir sans trop modifier la foulée, cela est peut-être passerager »... En quittant la ville, je fais bonne figure dans la descente qui nous mène sur la route de Creissels, mais le doute s'installe cruellement... Vais-je retrouver mes jambes alors que les conditions météo ne vont pas s'améliorer selon les prévisions qu'en début de soirée, et qu'il reste encore le « gros » morceau des 100 km de Millau (1000m de D+ et D-) à avaler et à dévaler ? Et si je me changeais (il y a des vêtements secs dans la sacoche du vélo) ? Cela ne résoudrait rien car la vraie cause est un manque d'adaptation (préparation) à ce type de conditions humides et froides... L'arrêt pour se changer pourrait refroidir encore plus les muscles et les vêtements secs seraient bientôt à nouveau détrempés.

Je signale à Elisabeth que je suis en train de gérer un problème physique et lui fais part de mes doutes quant aux chances de pouvoir aller au bout cette année mais que je ne veux rien lâcher, en tous cas, pas avant Creissels où nos amis Pierre et Sabine nous attendent pour nous accompagner en vélo sur le reste du parcours. Au moins, on pourra les voir et leur expliquer la situation.



La montée en foulées courtes se passe relativement bien. Et juste après le Château, nous les apercevons au niveau du ravitaillement du **45 km**, bien protégés de la pluie dans un abribus. Au pointage fait par Elisabeth, nous avons toujours nos 7min d'avance.



Puis commence cette « petite » descente de 2km qui normalement permet de se relâcher un peu avant d'entamer la fameuse route qui monte au pied du Viaduc. Dès les premiers hectomètres, je ressens un blocage, toujours en hautes des cuisses, juste sous le bassin. Si je continue à adopter ma foulée spéciale « 100km » pourtant travaillée pendant des années à l'entraînement, je sens que je risque la déchirure car les muscles sont en permanence contractés.

A cet instant précis, cette gêne et ces mauvaises sensations, font remonter à la surface un mauvais souvenir que j'avais inconsciemment enterré. Je ressens précisément les symptômes d'une sortie de 30 km dans le froid et la grêle, alors que je me préparais il y a 3 ans pour mon premier 100 km, dans une descente j'ai eu un avertissement, une contracture au niveau probablement du psoas droit, j'étais à 6 km de la maison. Il n'y avait pratiquement plus que de la montée, et cela semblait être sous contrôle, mais à 3km sur un petit segment de 500m en légère pente, d'un coup, j'avais perdu la jambe droite ! Elle ne répondait absolument plus... même pour marcher et revenir au bercail, il a fallu que je m'aide de mes bras pour soulever la cuisse droite pour pouvoir péniblement avancer. Heureusement après 10 minutes, j'ai rejoint la route principale et j'ai rencontré « par hasard » mon épouse qui partait faire quelques provisions au village voisin (je n'ai pas l'habitude de courir sur route avec un téléphone en poche). Je m'étais manifestement arrêté à temps, je n'ai pas insisté ce jour là quand j'ai senti cette forte contracture, et ce faisant, j'ai limité les dégâts. Le blocage a disparu progressivement et après un délai d'une semaine, j'ai pu reprendre un entraînement quasi normal, sans douleur !

C'est clair, maintenant je sais ce qui m'attend ! Pierre, Sabine et Elisabeth sont à mes côtés et je leur fait signe de se rapprocher. Je les remercie d'avoir répondu présents et d'avoir eu la volonté de nous accompagner malgré ce « temps de chien ». Je leur présente mes excuses car à peine quelques kilomètres après avoir rejoint notre duo, je leur fait part de ma décision d'abandonner. En deux mots, je m'ennuie depuis le début, je n'éprouve pas le plaisir escompté à courir et mon corps m'envoie aimablement des signaux d'alerte que je ne peux ignorer si je ne veux pas me blesser. Je ne vois pas comment j'arriverais au bout dans ces circonstances à moins d'être complètement stupide. Il n'y aura

pas de miracles, je n'arriverai pas à tenir mes objectifs (ni la A ni le B) et la perspective de finir sous la pluie en marchant et en boitant est tout simplement pour moi inenvisageable. Je n'ai pas passé toutes ces heures à me préparer méticuleusement et avec plaisir pour finir blessé ou impotent sur une course qui me semble péniblement ennuyeuse.

La décision est bien accueillie par le team et surtout par Elisabeth qui elle aussi souffrait depuis longtemps en silence. Je fixe un dernier objectif, nous faisons la montée du viaduc pour nous réchauffer et atteindre en haut la borne km 50, là où se trouve le photographe officiel et ainsi nous aurons une belle photo souvenir de nous 4 avant de « tirer le rideau ».



Juste avant d'atteindre le pied de la côte, nous apercevons Gaby, le jeune « chien fou » (un rien plus loin que l'an dernier), qui semble maintenant courir en mode récupération vu que nous arrivons malgré tout à le dépasser et à creuser l'écart dans la longue ligne droite bien pentue où l'on aperçoit à peine dans la brume l'immense ouvrage d'art faisant (entre autres) la réputation de Millau. Je n'avance pas vite mais pourtant Pierre est le seul à pouvoir rester à mes côtés dans la portion finale à 10%.

Au sommet, sur le léger faux plat descendant, nous reformons le groupe. Elisabeth et Sabine reviennent sur nous et je temporise pour qu'au passage au **Km 50**, nous soyons bien tous ensemble. Le photographe est bien présent comme prévu sous son parapluie. Nous ralentissons, et prenons la pause. « Keep on smiling » pas question de débandade pour notre bande.

A cet instant, après 3h41 de course, nous sommes 7^{ième} au classement provisoire et nous avons encore 7 minutes d'avance sur le plan A. Le coureur qui est devant moi devrait être mon cher ami Hervé. A ce moment là, j'espère qu'il n'est pas dans le même « mood » que moi et qu'il fera lui une belle course... de toute façon, nous serons à l'arrivée pour le voir, nous en sommes convaincus, monter sur le podium !

Cette « bonne » montée outre de nous avoir amené symboliquement à mi-parcours aura eu comme autre avantage de réchauffer (provisoirement) tout le monde. Entouré d'amour et d'ami, je vis le premier moment vraiment plaisant de la journée et une petite voix interne bien maligne en profite pour me suggérer de continuer malgré tout : « Qui ne risque rien n'a rien... », « Qui vivra verra ! »...

Mais c'est tout vu ! La sage décision a été prise et dès les premières foulées après notre demi-tour, le corps confirme immédiatement à l'esprit que c'était bien ce qu'il y avait de mieux à faire ! L'espoir et la chance ne sont pas une stratégie.



Pour rejoindre notre logement situé à Creissels, nous empruntons dans le sens inverse la même route qu'il y a 5 minutes et dont la pente approche les 10% dans sa partie la plus raide. Mes accompagnateurs en vélo, tantôt à la traine, sont maintenant sur les freins et moi, sur des « œufs ». Je croise l'un après l'autre mes courageux poursuivants qui ne comprennent pas très bien la situation. Je les encourage à tenir bon et en retour, eux aussi font de même. Il y en a même des coureurs plus très lucides ou plutôt complètement déconnectés dans leur bulle, qui pensent que je suis le premier et que je reviens déjà du demi-tour de Saint Affrique au km 70... Surtout dans les derniers km en légère montée, où j'arrive encore à courir « proprement » avant d'arriver, après 55 km au compteur, à la fin de notre aventure du jour !

Mes 3 cyclistes sont à nouveau frigorifiés. Pierre et Sabine nous quittent pour rejoindre au plus vite leur mobile home au camping de Millau. On se fixe rendez-vous à la salle des fêtes vers 17h, pour voir arriver les « vrais » premiers ! Il pleut des cordes et je confisque le vélo à Elisabeth pour l'obliger à prendre une douche chaude tout de suite à l'hôtel. Je mets une veste supplémentaire, son casque, des gants et me voilà parti également à contre sens du parcours pour aller récupérer notre voiture parkée à 1 km du départ. Aussi bien en vélo, qu'en voiture, j'ai encouragé tant que possible les nombreux participants que je croisais... avec compassion mais également un gros pincement au cœur contrebalancé par le sentiment d'avoir aujourd'hui pris la bonne décision.

Une fois réchauffés et grâce au bon wifi disponible à l'hôtel nous prenons contact avec les enfants, parents et amis pour les informer que nous allons bien et qu'il ne faut donc pas s'inquiéter de ne plus voir nos temps de passages sur le site internet de la course. Leurs petits mots réconfortants vont tous dans le même sens et disent en gros: « Tu as bien fait vu les conditions », ou encore « Tu as respecté tes principes... aucune course, même avec un beau classement ou un bon chrono, ne laissera après coup un sentiment de satisfaction si l'on termine blessé et invalide ». « Allez prendre un chocolat chaud bien mérité »

C'est ce conseil que nous avons suivi avant de nous rendre sur l'aire d'arrivée. En dégustant notre délicieux breuvage, nous pouvons encore voir passer des concurrents traversant Millau sous la pluie battante, alors qu'il est déjà 16h passé. S'ils vont au bout, la nuit sera compliquée. Personnellement,

je n'arrive pas à comprendre où est alors le plaisir... et à cet instant, je n'ai pas honte de penser que je ne les envie absolument pas !



Sur conseil de nos enfants : Chocolat « Show » pour remonter le moral

Plus dur à digérer, sera d'assister à l'arrivée des premiers. Au moment de franchir la « finish line », ils donnent tous le sentiment que tout a bien été pour eux... mais même si tout le monde n'a pas connu mes problèmes, ils ont forcément connu des moments de galère car un 100 km est tout sauf un long fleuve tranquille et quand il pleut, le courant du fleuve peut devenir torrentiel.

Jérôme Bellanca, le champion de France en titre, pour sa première participation à Millau, remporte la victoire avec un chrono phénoménal de 7h04. Je vous invite à consulter le [classement officiel](#).

Hervé, mon pote, pour qui j'ai croisé les doigts toute la journée, fini à la 4^{ième} place ! La médaille en chocolat comme il le dira sur le podium où comme d'habitude, infatigable, il continuera à animer l'après-course au nez et à la barbe des commentateurs officiels à qui il avait confisqué le micro. J'ai pris de nombreuses photos de son « one man show » puis, quand il a bien voulu se taire, il devait probablement mourir de soif, je l'ai rejoint pour pouvoir enfin le féliciter et l'embrasser chaleureusement et avec un gros pincement au cœur ! Bien que pour nous, malgré l'absence du soleil, il avait brillé aujourd'hui ([son chrono est de 7h26 ! lisez son CR](#)), j'ai perçu alors que nous discutons avec Hervé une immense déception... trop de souffrance pour un résultat qui ne semblait pas être celui espéré. Hervé, tu es un champion ! Pour s'en rendre compte, en plus de tes capacités physiques, il suffit de regarder l'ensemble de ta personnalité. Demain sera meilleur !



7h26 sans parler ! Dès leur arrivée Hervé oblige Chloé et Nicolas à jouer les prolongations

Analyse des sentiments : « Pendant » vs « Après »

J'ai fait le plus honnêtement possible une nette séparation entre les sentiments éprouvés instinctivement pendant la course et ceux, éprouvés avec du recul, dans les heures et jours qui ont suivis cet abandon. Forcément ceux à « chaud » dans le froid de la course et celle à « froid » bien installé au chaud ne sont pas tout à fait les mêmes. Et c'est peu dire ! Cette analyse, après coup est à mon avis indispensable pour aider à digérer l'échec, « faire son deuil » au plus vite afin de réussir à passer à autre chose et penser positivement à la suite. Cette phase qui commence la nuit après l'abandon n'est pas agréable, c'est une seconde torture car on a tendance à refaire l'histoire et à se dire qu'on aurait pu forcément « mieux faire ». C'est probable, mais il faut accepter que le passé ne peut être modifié et que toutes ces images et souvenirs, même mauvais, que l'on ressasse inévitablement jusqu'à empêcher le sommeil nous serviront d'expérience pour le futur. On n'arrête pas de prendre des leçons, et cette phase post-compétition est nécessaire si on veut les mémoriser afin qu'elles soient profitables et instructives. Consacrer du temps à la réflexion et à l'écriture d'un compte-rendu (ce qui n'est pas toujours facile), est fort utile dans le processus de mémorisation et pour la progression.



Il est extrêmement important d'être assez lucide et critique aux moments clefs d'une course, et même d'un entraînement, pour savoir quand on risque de franchir la « ligne rouge » (peu importe la couleur), celle qui sépare les difficultés physiques « normales », c'est-à-dire connues et reconnues comme acceptables par notre organisme, et celles « inconnues » qui risquent de mettre notre santé en danger. La mémoire des sensations rencontrées lors des entraînements devrait aider à prendre cette décision, certes décevante mais instinctive, de dire « stop ». Chez l'être humain, contrairement aux animaux, il existe en plus de l'égo, des zones du cerveau qui en s'activant trop intensément, peuvent influencer voire neutraliser la raison : « la pression sociale mais aussi, financière ». (Les pros, qui ont l'opportunité de gagner des primes et/ou intéresser des sponsors, mais aussi, les amateurs dont l'investissement et les sacrifices financiers concédés afin de participer à une course, sont loin d'être négligeables).

« Contrairement aux athlètes, un cheval ne continuera pas à courir s'il sent qu'il risque de se blesser » (Hannes Blaschke – Triathlète/voyagiste). On imagine mal, en effet un cheval subir des railleries, ou devoir rendre des comptes à ses semblables et à son entraîneur en cas d'abandon. Seule compte la « loi de la jungle » pour un animal où la première règle est d'éviter à tout prix de se blesser s'il veut augmenter ses chances de survie.

Après la pluie...

Cette édition des 100 km de Millau m'aura rappelé qu'il faut pouvoir reconnaître, et admettre dans son fort intérieur, ses faiblesses. Mais aussi de faire preuve d'indulgence... envers soi-même.



Le lendemain dans la salle des petits déjeuners de l'hôtel, la citation du jour avait été curieusement adaptée.

Avant de rentrer en Corse, grâce au beau temps et à des jambes certes fatiguées (55 km de course à pied sous la pluie) mais sans blessures, nous avons pu bien profiter du reste de notre séjour sur le continent.



Après quelques jours, l'envie de courir était déjà fortement présente et dès mercredi, j'ai eu envie de rechausser mes Mizuno encore humides ! La reprise de la course à pied s'est effectuée en douceur, avec plaisir et sans aucun problème en moins d'une semaine. Comme la condition physique était excellente, avec la bénédiction d'Elisabeth, je me suis inscrit pour faire le superbe [Triathlon Half-Distance Challenge Sardenia](#)... histoire de tourner cette page et de trouver un nouvel objectif pour ne pas rester trop longtemps sur ce sentiment de frustration et d'inachèvement. Un nouveau défi à relever, car pour devenir coureur d'Ultra, j'avais ces dernières années consacré presque tout mon temps d'entraînement à la course à pied, au détriment du vélo et surtout de la natation. Le Triathlon Challenge Forte Village (en Sardaigne) se tenant fin octobre, il restait seulement 4 semaines pour établir un programme d'entraînement qui me permettrait d'être suffisamment préparé pour bien profiter de cette course et pour en retirer un maximum de plaisir et de satisfaction... mais aussi, pour éloigner définitivement les démons de Millau 2017. Cette année, Les bons [esprits des Cascades de Creissels](#) s'étaient probablement cachés bien à l'abri dans leurs grottes et n'avaient pas souhaité mettre le nez dehors avec ce temps prématurément automnal. C'est évident, Ils n'avaient pas pu nous voir du haut des Causses, à cause de la brume et des nuages... et sans le vouloir, ils m'avaient malencontreusement abandonné.

REMERCIEMENTS !

Un énorme BRAVO du fond du cœur à mes fidèles supporters, Pierre, Sabine et Elisabeth qui sans broncher ont accepté de vivre avec moi cette nouvelle (més)aventure et qui ont cette fois, en plus d'avoir subi la mauvaise météo, partagé ma grande frustration, la rendant bien plus facile à encaisser.

Et merci à toi, cher ami, de ne pas avoir abandonné la lecture en chemin, ce que je considère comme une extraordinaire marque de soutien !



Les déceptions sont malheureusement nécessaires, sans elles les succès n'auraient pas la même saveur.

En route vers de nouvelles aventures !

