

Les 100 km de Millau. Passer du mythe à la réalité.

Le jour de LA course tout prend son sens, on ne pense plus aux difficultés rencontrées pendant les longs mois qui ont précédé la compétition. On mesure la chance que l'on a d'être présent et on va tout faire pour en tirer du plaisir.

Dominique, triathlète & ultra marathonien, sans club, sans coach, sans sponsor... mais avec passion.



Les faits de course (vite fait !)

Compétition : [100 km de Millau](#), 43^e édition (voir les reportages : [TF1](#) & [FR3](#))

Spécificités : Profil accidenté (dénivelé + de 1500m), gorges du Tarn, et Viaduc

Lieu : Millau en Aveyron, sur le Tarn

Date : Samedi 27 septembre 2014. Départ à 10h00 (temps limite de course 24h00)

Nombre de participants : Au départ : 1637. A l'arrivée : 1237

Météo : Ciel dégagé. 15°C à 10h00, 23°C à 14h00, 10°C à 0h00 (dimanche)

Suiveur/ravitailleur en vélo : Elisabeth et Clémentine Herzet

Coureur : [Dominique Herzet](#) (1966) catégorie Vétéran M (Homme 40 ans et +). 177cm. 62 kg.

Equipement :

- Chaussures : Asics Tarther 220gr. Taille US 9.5
- Chaussettes : Adidas (fines, basses)
- Manchons de compression : Compressport R2
- Short : Skins
- Top : [Endurance Junkie sportwool](#)
- Visière : Headsweat
- Lunettes : Spiuk
- Montre GPS : Garmin Forerunner310XT ([voir l'enregistrement des données](#))

Alimentation : Overstims. 9 x 60cl de boisson énergétique + 12 gels + 6 barres + eau

Temps de passage et position ([voir le classement officiel](#))

- Au 25^{ème} km : 01h52m04s (17^e).
- Au 42^{ème} km : 03h12m43s (15^e).
- Au 71^{ème} km : 05h52m03s (9^e)
- Au 100^{ème} km : **8h34m34s (7^e)**

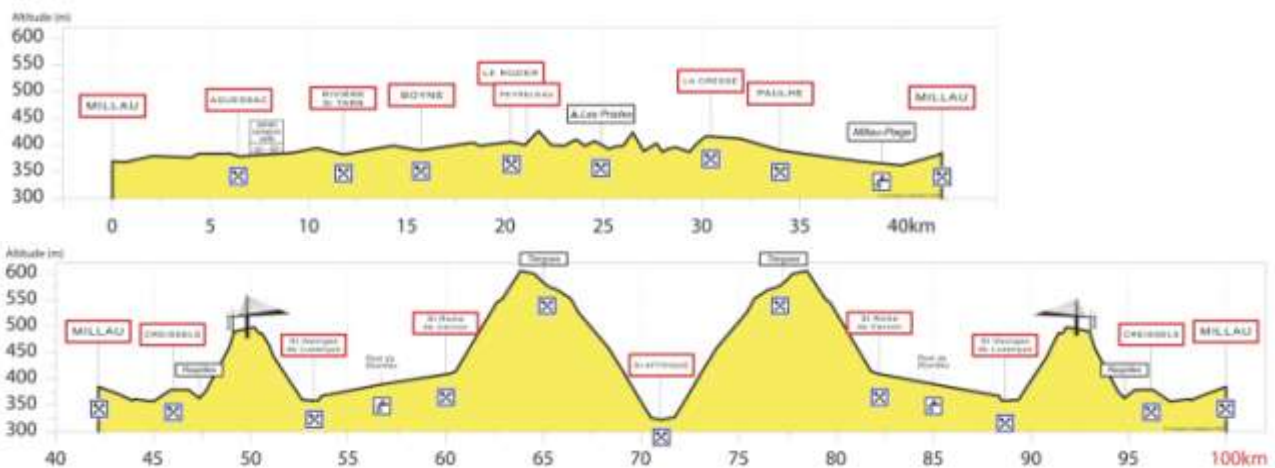
Classements : Catégorie Vétéran M : 2/865. Scratch (général M+F) : 7/1033

Vainqueurs : Mickael Jeanne (7h35m25s). Francesca Canepa (8h32m06s)

La longue aventure

Pour les plus curieux mais aussi pour moi-même, j'ai fait l'effort d'écrire, et de décrire, non seulement la course, mais aussi ses coulisses. Pour l'avoir appris par la pratique, dans le sport d'endurance, quand on veut atteindre un objectif, l'attention portée aux petits détails est souvent déterminante. J'ai lu et retenu cette phrase extraite du livre de Chris Mac Cormack (Macca), double champion du monde Ironman : « *Hope and luck are not a strategy* ».

Samedi dernier 27 septembre se déroulait à Millau la 43^e édition des 100 km de course à pied. Avec 1637 concurrents inscrits sur les 100 km et 460 sur le marathon, l'édition 2014 des 100 km de Millau s'annonçait à nouveau comme un grand cru. La confirmation que cette organisation reste de loin la plus importante au niveau national et même européen. Le parcours se compose d'une première boucle de 42,2 km (le marathon) avec faible dénivelé le long du Tarn, suivi d'un aller-retour entre Millau et Saint-Affrique en passant sous le viaduc, le terrain est loin d'être plat, le dénivelé positif de 1500m (mesure Garmin) en fait la renommée de "la Mecque du 100 km" comme on l'appelle dans le milieu des courses de grand-fond.



Nous avons annoncé depuis un bout de temps que nous (Dominique en tant que coureur et Elisabeth en tant que suiveuse) serions de la partie en 2014 et ce quasiment un an jour pour jour après ma participation au championnat du monde Ironman à Kona.

Pour des raisons financières, cette année nous avons décidé de mettre entre parenthèses le (cher) triathlon. N'ayant plus les moyens financiers de mes ambitions dans ce sport, une alternative à laquelle j'avais déjà réfléchi, était dès lors toute trouvée: "L'ultra marathon"... et plus précisément: le « 100 km ».

Ce nouveau défi me paraissait assez consistant, un challenge équivalent, voire même plus ambitieux, que de se préparer pour un Ironman (enchaînement de trois disciplines: 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied). Pour beaucoup de triathlètes, la troisième discipline est la plus délicate à gérer.





Je fais du sport pour le fun, sans d'autres attentes que d'apprécier l'expérience. Je la vis intensément tant que je suis animé par la passion et si celle-ci change, je n'ai pas peur de suivre ce nouvel intérêt.

Novices sur ce genre d'épreuve nous avons à coeur de découvrir Millau, sa course mais aussi ses fromages mythiques (Le Roquefort... on adore !)



En surfant sur internet, j'avais découvert l'année dernière le compte rendu d'un jeune coureur, et à la lecture de ses aventures, je n'avais qu'une envie : participer à cette fameuse course qu'il racontait et décrivait si bien.

Mais auparavant et pour bien nous y préparer nous avons d'abord fait nos gammes sur la distance à [Chavagnes en Vendée](#), également une course de 100km dont la réputation en France n'est plus à faire auprès des initiés. La ville a déjà accueilli les championnats du monde et sera à nouveau organisatrice du championnat de France en 2015 ([voir un bref reportage vidéo de 2014](#)). Cette épreuve pour laquelle je m'étais bien préparé, notamment en incluant le marathon d'Ajaccio (début avril) dans le plan d'entraînement, nous a permis, à Elisabeth et à moi, de mieux comprendre l'importance du couple coureur/suiveur et de tester notre organisation notamment en ce qui concerne le ravitaillement. Grâce à l'expérience acquise lors des nombreuses compétitions Ironman et lors des longues sorties d'entraînement que j'ai pu effectuer ces dernières années, j'ai pu sans trop commettre d'erreurs, gérer mon alimentation. Nous avons fini 5° au [classement général](#) sur 180 coureurs et 4° de la catégorie V1 (40-50 ans). Un résultat encourageant et déjà un tas de leçons bien apprises en vue de préparer au mieux l'objectif sportif principal de cette année.



En pleine saison touristique et travaillant dans le domaine hôtelier, il fallait d'abord veiller à bien récupérer en juin, ensuite relancer progressivement en juillet et enfin démarrer en août le plan d'entraînement que je m'étais concocté sur mesure. Je ne suis pas « coach » mais j'ai pris l'habitude de structurer ma préparation pour éviter de courir dans tous les sens...

Cliquez sur l'image pour voir mon plan d'entraînement (garanti sans virus)

Comme, je l'ai mentionné plus haut, la grande particularité des 100 km de Millau, c'est son profil accidenté. En Corse, nous avons beaucoup de côtes similaires en pourcentages et en longueurs à celles de l'épreuve Aveyronnaise (7 km à 7%, 2 km à 10%,...). Cela m'était donc facile de créer des parcours d'entraînement où je pouvais m'habituer à monter mais surtout à descendre de longs tronçons de route. Au mois d'août, sur le temps de midi (moment de pause possible dans le boulot), sous le soleil et dans des températures dépassant régulièrement les 35°, le plan guidait et rythmait mes sorties.

Elisabeth m'accompagnait principalement sur les entraînements en côte car avec un vélo « tout chemin » équipé d'un panier à l'avant et d'une sacoche à l'arrière, il fallait se préparer physiquement à tenir le coup. Elle a déjà l'expérience de l'entraînement cycliste grâce à la pratique du triathlon ([elle a plusieurs Ironman 70.3 à son actif](#)) mais cette fois-ci, on ne parle pas du tout du même exercice. Il ne s'agit pas de rouler à son allure, il faut constamment rester au contact avec le coureur pour être en mesure de le ravitailler. Cela signifie être sur les freins en descente, pédaler cool sur les portions plates et se donner à 100% dans les longues côtes (7 km à 7% de moyenne), le tout lourdement chargée avec l'indispensable ravito, les vêtements de rechange et le matériel de réparation (en cas de casse ou de crevaison).

Clémentine aussi était très impliquée, elle venait au moins une fois par semaine remplir son rôle de « suiveuse de secours ». Avec son beau vélo de route, elle parvenait à rester au contact même dans les pentes les plus sévères, là où parfois sa maman décrochait...

Grâce à ce super duo féminin, j'étais sûr de ne pas me retrouver en solo trop longtemps le jour de la course.



Tout se passait très bien pour moi en Août et à l'approche du mois de Septembre le nombre de kilomètres de course à pied par semaine avoisinait les 175 km. Les séances de fractionnés longs en côte devenaient de plus en plus faciles et rapides, signe d'une bonne adaptation physiologique.

Arrivaient enfin, les trois dernières semaines avant la compétition et là, comme chaque année, la fatigue de la saison (pour rappel nous tenons, uniquement à deux, une petite structure hôtelière) a commencé à se faire vicieusement ressentir. Depuis avril, nous n'avons pas eu l'occasion de prendre un jour de repos, et sans vouloir vraiment se l'admettre, il arrive un âge où l'on accuse certainement un peu plus le coup. J'avais déjà vécu la même expérience l'année dernière quand je me préparais pour les championnats du monde Ironman et, j'avais retenu la leçon, « *fin de saison ne fait pas bon ménage avec fin de préparation d'une importante compétition* »... mais que voulez-vous ? Les 100 km de Millau sont toujours organisés le dernier samedi de Septembre et il faut faire avec. Bref, après les dernières sessions d'entraînements exigeantes du type « back to back » de 36 km samedi et 42 km le dimanche, j'avais prévu de réduire sérieusement le kilométrage afin d'être le plus frais possible le jour J.

C'est pourtant dans cette période dite d' « affutage » que mon corps a réagi ! Pas de panique, rien à voir avec un film d'horreur ! Alors que je n'avais ressenti aucune douleur pendant le cœur de la préparation, le repos relatif a engendré pas mal de petits problèmes physiques. En fait, contentes d'être enfin moins sollicitées, des microlésions ont commencé à se « réparer » et à créer une gêne au niveau des chevilles, le long du péroné gauche et dans le pli du genou droit. Trois « spots » qui sans être douloureux envoyaient des signaux peu rassurants (sensation de brûlure et de picotement). A cinq jours de la course, seul le péroné semblait ne pas souhaiter que je prenne le départ... Le doute s'était insidieusement installé et même si nous allions nous rendre, comme prévu de longue date, à Millau, j'imaginais déjà prendre part à la course en tant que spectateur... une hypothèse à laquelle il était difficile de se résoudre.

La sagesse m'a amené chez mon ostéopathe pour qu'il pose son diagnostic de professionnel. Y avait-il un risque (fracture de fatigue, rupture tendon) en cas de participation ? Après un bref examen et quelques manipulations des chevilles, Jean-Luc m'a donné le feu vert, et aussi un protocole de soin très simple à suivre jusqu'à samedi : manchons de compression en permanence, dormir avec pieds surélevés, glaçage de 20 minutes trois fois par jour et pas de course à pied jusqu'à samedi. En quittant son cabinet, j'étais un peu soulagé aussi bien physiquement que moralement.



Le lendemain soir Elisabeth, mon épouse, Clémentine, ma fille cadette (14 ans), moi-même et notre voiture, avons pris le bateau pour effectuer la traversée de nuit Ajaccio-Toulon.

Bien rangés dans le coffre de la Touran, on avait embarqué trois vélos (j'avais pris mon VTT au cas où je n'aurais pas pu finir la course), beaucoup de nourriture (ravitaillement pour trois sportifs oblige) et heureusement peu de vêtements (mais on en prend toujours trop quand même !).

Jeudi (J-2) vers 13h30, après 5 heures de route, nous apercevons enfin la ville de Millau et son fameux viaduc... un peu flous à cause de la brume. Tout de suite, on remarque l'aspect très vallonné du la région, effectivement on ne nous avait pas menti.



Après avoir dégusté une bonne pizza en ville, nous nous sommes rendus au Parc de la Victoire, le centre névralgique de cette manifestation sportive : l'expo village, le retrait des dossards, la pasta-party, le passage au marathon, et bien sûr l'arrivée ! Pour le moment, les bénévoles montent encore des tentes et installent des kilomètres de barrières Nadar. Nous sommes seulement quelques participants à nous promener dans ce parc car c'est seulement demain à partir de 16h que nous sommes attendus pour retirer notre « pack » coureur/suiveur.

Nous partons ensuite en voiture sur le parcours, très bien balisé par de grosses flèches jaunes au sol, repérer la première boucle de 42 km le long du Tarn. Le décor est réellement superbe et le parcours champêtre. Plus nous avançons et plus Clémentine s'inquiète. Elle fait remarquer que pour une partie soit disant « plate », il y a pas mal de belles côtes et que ces dernières représentent seulement de minuscules pics sur le schéma topographique. Un peu stressant, elle qui a prévu de prendre le train en marche à partir du marathon quand le profil propose de véritables montagnes russes. Bien que nous partagions son analyse, nous la rassurons en lui disant que tout ira bien, qu'elle est bien préparée physiquement et que lorsque ce sera dur pour elle, ce le sera pour tout le monde.



Pour mieux se préparer psychologiquement, nous poussons jusqu'au pied du viaduc, là où se trouve la marque 50 km. La côte qui y mène n'est pas impressionnante en voiture, mais les panneaux routiers indiquent 8% de moyenne et en nous arrêtant pour mitrailler de photos le superbe pont, nous sentons que le vent souffle très fort dans cette portion. Impressionnés par le paysage et cet édifice imposant nous oublions la course et partons en safari photos d'autant plus excitant que le soleil couchant offre un magnifique éclairage.

Il est presque 18h00, et nous nous rendons à l'hôtel que nous avons réservé à Creissels, idéalement situé en dehors de Millau sur la route de Saint-Affrique au niveau du KM46 (à l'aller) et KM96 (au retour). On y est très bien installé, il y a même une petite piscine avec une vue superbe sur le viaduc ! Les lits sont « extra » et cela fait extrêmement plaisir après avoir passé la nuit dernière sur des matelas inconfortables (pour être gentil) de la Corsica Ferries, bercés par le léger roulis du bateau (les connaisseurs compatiront).



Nous décidons de faire une petite balade apéritive pour nous dérouiller un peu les jambes, sur le conseil de la réceptionniste nous empruntons le chemin des cascades à Creissels et nous découvrons un petit paradis dans les causses, nous remontant de cascades en cascades pour arriver au pied d'une colline d'où jaillit la rivière principale, c'est un lieu magique où des habitants se sont amusés à décorer le sentier qui y mène, de nombreux montages végétaux et floraux dont le sens nous échappe mais qui ajoute encore au côté mystérieux de l'endroit.



Avec Clémentine, nous décidons de faire notre petite offrande aux divinités et aux esprits troglodytes qui habitent le lieu en fabriquant nous aussi une petite offrande et demandons leur protection et leur bienveillance pour la course de samedi. Du véritable art grottique.

De retour à l'hôtel, le moral est en hausse, le péroné se fait un peu oublié, la météo s'annonce ensoleillée pour les deux jours à venir et la nuit va être enfin très bonne... les esprits des cascades nous auraient-ils entendus ?





Nous sommes déjà vendredi et nous prenons notre petit déjeuner relax, pour une fois c'est à nous d'en profiter et de trainer un peu à table.

Nous nous mettons ensuite au montage et à la préparation des vélos pour la course de demain. Préparer le matériel, les vêtements et le ravitaillement pour chacun de nous trois va prendre du temps car il faut que chacun sache ce dont il aura besoin et où cela se trouvera.

Elisabeth aura à l'avant de son vélo, un panier avec mon ravitaillement et le sien. Il y aura 2 porte-gourdes fixés sur ses côtés, plus un autre sur le cadre. A l'arrière une sacoche contenant le matériel de réparation pour les vélos, et des vêtements de rechange. Pour Lui : petite veste pluie, short, slip, Tshirt, chaussettes, et... une seconde paire de chaussures Asics excell 33-3, on ne sait jamais ce qui peut se passer sur une telle durée). Pour Elle : une veste de pluie, des gants, un polaire longue manche. Clémentine a prévu de prendre le train en route à partir de Creissels (45° km), vu qu'elle commencera à rouler sur le temps de midi, elle portera simplement dans un petit sac à dos, l'appareil photo, sa nourriture et quelques gels pour moi au cas où... et ça fait déjà pas mal de poids. Nous estimons qu'Elisabeth, en plus d'avoir un vélo de 12 kg, emportera avec elle 8 kg supplémentaire. Vous comprendrez pourquoi les passages à 10% ne sont pas une partie de plaisir pour nos accompagnateurs cyclistes. Le temps passe vite et les préparatifs bien que nécessaires sont de loin ce qui est le plus barbant pour tout le monde.



Il est 12h30, un dernier check, un petit récapitulatif du planning, une dernière mise au point et on peu penser à autre chose... manger ! Comme nous avons prévu de nous rendre en début de soirée au parc de la Victoire pour la traditionnelle « pasta-party », nous nous contentons d'un bon et simple sandwich acheté dans une boulangerie de Millau. Il fait beau, on mange à la terrasse près du vieux pont qui enjambe le Tarn, en fait on est au KM98 et évidemment, c'est un peu difficile de ne pas penser à demain...



A ce moment précis l'anxiété a disparue, on a juste hâte d'y être. Après-midi calme au bord de la piscine pour les filles, pour ma part je fais une petite sieste d'une heure, je prépare soigneusement le panier ravito et la sacoche du vélo d'Elisabeth. Tout est prêt pour demain, je rejoins les filles qui lisent des magazines au bord de la piscine, il fait chaud et la météo annonce le même temps pour demain... super !! Moi, qui me suis entraîné dans les fortes chaleurs estivales corses, je suis ravi et confiant car mon organisme est bien préparé pour ces conditions.

C'est le moment d'ouvrir une petite parenthèse pour parler de mon plan nutritionnel pour cette course.



L'expérience acquise en triathlon m'a beaucoup servie à comprendre mes besoins énergétiques et hydriques sur des compétitions en endurance (> 10h00). Après beaucoup d'essais et d'erreurs, en 2012 j'ai enfin trouvé la formule qui me convenait. Cette année là, j'ai réussi à me [qualifier pour les championnats du monde Ironman](#) en réalisant une course que je qualifierai idéale sur le plan des allures et de la nutrition (9h29). Cela a pris du temps mais ce n'était pas le fruit du hasard, j'ai été patient et persévérant et je suis persuadé qu'il faut du temps pour comprendre son corps et ses besoins.

En octobre 2013, lors du championnat du monde Ironman à Hawaii, malgré la chaleur et l'humidité, en adaptant ce même schéma nutritionnel, je n'ai eu aucun souci à réaliser ce que je qualifierais personnellement d'une « belle » course en courant comme prévu le marathon en 3h20. Différence essentielle entre l'ultra et le triathlon, c'est qu'en vélo, il est assez facile en étant assis et stable de manger du solide (banane, figes, barres...). En course à pied, la mastication et la digestion est rendue plus difficile à cause des mouvements qui ballottent fortement l'appareil digestif. Un 100 km n'est pas un marathon, on court à des allures « confortables » qui permettent tout de même de digérer des aliments simples comme des bananes, des barres énergétiques, du pain blanc... bref, de petites quantités de tout ce qui n'est pas « trop gras, trop sucré, trop salé ». Une partie du sang détournée vers l'estomac et les intestins pour digérer ces aliments, fera certes défaut pour alimenter les muscles en oxygène, en glucide et en nutriments mais pour peu qu'on respecte bien ses allures, l'effet de « coup de pompe » ne devrait quasiment pas être ressenti et c'est tant mieux, car il ne faut pas espérer aller au bout d'une telle course sans absorber les calories nécessaires.

Pour ma part je consommerai des produits de chez Overstim's, marque avec laquelle je n'ai aucun partenariat, mais que j'utilise depuis des années, en compétition comme à l'entraînement. Mon palais aime leurs goûts simples et mon estomac les apprécie aussi... on ne change pas une formule qui fonctionne, en tout cas jamais le jour de la course.

- ✓ 1 Gatosport Bio noisettes (pour le petit déjeuner 2 heures à 1h30 avant la compétition à manger par petits morceaux sans se forcer) ½ gâteau = 780 kcal
- ✓ 8 barres Bio figue/banane de 25 gr (80 kcal/barre)
- ✓ 2 barres Amelix amande de 25 gr (110 kcal/barre)
- ✓ 14 gels Energix liquide « citron » de 35 gr (70 kcal/gel)
- ✓ 4 gels Cafeine « café » d'overstim's (85 kcal/gel)
- ✓ Boisson énergétique Hydrixir Bio « Citron ». 3 bidons de 60 cl (235 kcal/bidon) + 2 petites gourdes de 20 cl (80 kcal/gourde) sur ma ceinture porte-gourdes pour les 7iers km
- ✓ Boisson énergétique Hydrixir longue durée « Citron ». 14 sticks de 30 gr (110 kcal/stick) pour la préparation en cours de route de 7 bidons de 60 cl (220 Kcal/bidon)

Le timing de la prise du ravitaillement est tout aussi important que le contenu. Pour faire simple, pour moi mais aussi pour Elisabeth, il était convenu de vérifier que je boive au minimum une gourde d'Hydrixir de 60 cl par heure et que je prenne 1 gel Energix avec de l'eau environ toutes les 40 minutes. Un gel à la caféine, pris environ toutes les 3 heures, permet de rester concentré malgré la fatigue. Aux ravitos officiels disposés approximativement tous les 5 km, j'attraperai au passage, un complément d'eau pour m'hydrater ou pour m'arroser.

En terme énergétique, cela fera un total d'environ 330 kcal/heure pour les 3 premières heures et ensuite, c'est à dire après le marathon, environ 300 kcal/heure (on dépense plus avec le stress du départ, la mise en route et l'allure plus élevée). Au fur et à mesure que les heures défilent, j'utiliserai des glucides plus simples. C'est à dire, de moins en moins de maltose et de fructose, et pratiquement plus que du glucose afin de ménager mon foie et ainsi d'éviter les pointes de côté. En ce qui concerne l'hydratation, cela représentera environ une prise de liquide de 80 cl à 1 litre/heure en fonction de ma sudation. Cette dernière est une donnée variable qui dépend de l'heure, de l'exposition au soleil, du vent, du relief et de la fatigue. Savoir quand et combien boire s'apprend avec le temps et la pratique ([voir un post que j'ai scribouillé sur le sujet](#)). La plupart des abandons sur les épreuves d'endurance sont liés à la déshydratation, et avec la météo annoncée ce samedi, pour sûr, il y en aura beaucoup...

Fin de la « petite » parenthèse... Et, retour au récit !

Elisabeth et Clémentine ont également pensé à leur plan nutritionnel. Elles sont conscientes que, même si elles pédaleront à faible vitesse, elles ne devront pas négliger son importance afin de bien assurer leur rôle de « suiveuse / ravitailleuse / supportrice » tout au long du parcours.

Il est 18h00, il est temps de nous rendre à la salle des fêtes de Millau pour y retirer nos dossards (un avec puce électronique pour le coureur et un autre « classique » pour le suiveur). Le team Herzet family portera le n° 1578. La personne qui fait la file à côté de nous m'est familière... c'est [Hervé Seitz](#), il ne me connaît pas, mais moi je suis un fan de ce jeune gars de 32 ans au palmarès déjà impressionnant sur l'épreuve de Millau. C'est lui dont je vous ai parlé plus tôt, vous vous souvenez, la personne qui m'a donnée envie à la lecture de ses [comptes rendus envoutants](#), de me lancer dans l'ultra-fond et de participer à cette course en particulier. Il est aussi sympa à écouter qu'à lire et je le sens heureux de découvrir que ses messages soient bien passés. Nous lui souhaitons une bonne course et croisons les doigts pour qu'il gagne enfin cette année (3^{ième} en 2012 et 2^{ième} l'année dernière).



C'est dans cette même salle que nous avons prévu de souper en prenant part à la « pasta-party » que j'ai rebaptisée la « Thanks God I'm Racing party ». Traditionnellement les sportifs mangent des pâtes la veille d'une compétition, ce sont des sucres lents utiles pour bien remplir les réserves en glycogène. L'atmosphère est, disons, un peu tendue. A vrai dire je pensais que ce serait un peu plus festif mais les participants savent que demain ce ne sera pas le marathon du Médoc qu'ils

devront boucler. Elisabeth et moi buvons tout de même un verre de rouge du pays et mangeons sans la moindre boule au ventre. On est là pour participer à LA course, on y est enfin, on ne va pas boudier notre plaisir ! Il est 20h30, nous rentrons à l'hôtel. Alea jacta est !

J'ai du mal à m'endormir mais cela ne m'inquiète pas, c'est souvent le cas la veille d'une course, on pense trop et il y a de la matière avec une telle aventure. Heureusement le départ n'est qu'à 10h du matin et nous avons prévu de ne pas nous lever avant 7h45. Cela permet, même en veillant tard, d'avoir encore pas mal d'heures de sommeil... ce qui change des réveils à 3h00 du mat. pour prendre part aux compétitions de triathlon distance Ironman.

Je suis le premier debout, cinq minutes avant que ma montre ne sonne. Avant de commencer à m'habiller, j'applique mes crèmes du jour: solaire indice UV50, Akileïne NOK pour les pieds, vaseline pour les aisselles et les tétons, huile à l'arnica pour les mollets. Tout en me préparant, j'attaque déjà mon gâteau sport aux noisettes par petite bouchée car c'est consistant... mais délicieux. Les filles sont maintenant également prêtes et on descend tous les trois au petit-déjeuner. En mode « normal » pour Elisabeth et Clémentine, c'est-à-dire viennoiseries, chocolat chaud, yaourt,... pour moi ce sera, en plus de mon fameux « special cake », du miel, une tranche de pain blanc, du jus de pomme et un café au lait. Je suis le premier à sortir de table et je remonte dans notre chambre pour préparer tous les bidons avec les boissons dont nous aurons besoin pour les trois premières heures. Il est 8h45, les vélos sont dans la voiture et nous avons avec nous toute notre intendance. Arrivés en ville, nous trouvons sans problème une place dans un parking public proche de la ligne de départ. Il est 9 heures, no stress, on est bien à l'avance et ce n'est pas dans nos habitudes. Il fait 14°C seulement mais le ciel est sans un nuage, on sent qu'il va faire beau.

C'est bien habillé avec quelques couches de survêtements, que nous nous rendons au kilomètre 0. Un petit échauffement léger de quinze minutes et une petite séance photo plus tard, il est temps de dire « à tout à l'heure » à mes anges gardiens. Elisabeth doit partir se positionner au Km 7, dans le village d'Aguessac, lieu à partir duquel tous les suiveurs en vélo seront seulement autorisés à accompagner leur protégé. Clémentine se place à 500m devant la ligne de départ en espérant pouvoir prendre de belles photos... je ne la reverrai que 3h30 plus tard, au km 45 comme convenu.



Je revois tout souriant Hervé, je le salue et lui souhaite encore les mêmes bonnes choses que hier soir, il fait de même, et me dit confiant que l'on aura l'occasion de se saluer encore sur le parcours quand on se croisera... Je ne le démens pas, c'est sûr qu'il sera devant, en tout cas c'est tout le mal que je lui souhaite.

Il est 10h01 précise quand le départ est donné, ça va dans tous les sens, les marathoniens au nombre de 400 partent vite, et il est facile de se tromper d'allure si on ne se concentre pas en faisant abstraction des autres coureurs. Pour ma part, je ferme parfois les yeux pendant quelques secondes ou je regarde juste mes pieds et ce jusqu'au troisième kilomètre environ. Au km 5 je constate que je suis pilepoil à l'allure prévue de 4'35s/km. Ma respiration est facile, les jambes légères mais ma foulée est légèrement stressée, presque à chaque pas j'essaye inconsciemment de soulager la jambe gauche pour ne pas faire réapparaître la gêne ressentie ces derniers jours au niveau du péroné. Je porte mes manchons de compressions, cela devrait m'aider à atténuer les oscillations musculaires et tendineuses au niveau des chevilles et des mollets. Je croise les doigts pour que ça fonctionne, jusqu'ici tout va bien mais je n'arrive pas à courir détendu... et cela ne sera pas sans conséquences.



Nous entrons dans le village d'Aguessac, c'est assez grisant car tous les suiveurs en vélo sont alignés le long de la route et encouragent chaleureusement les concurrents qui défilent comme des stars. C'est une véritable haie d'honneur de près d'1,5 km. Mon numéro de dossard étant supérieur à 1000, je sais que je ne verrai Elisabeth qu'à la fin de la zone. Il n'y a presque plus personne sur les côtés quand j'aperçois Elisabeth au milieu de la route avec l'appareil photo. Un petit sourire, clic-clac puis elle saute sur sa bécane, me rattrape et me dit que je dois me trouver dans les 25 premiers. « 45m30s, on est bon » dit ma suiveuse après avoir jeté un coup d'œil sur le plan de route au passage de la borne 10.

Jusqu'au km 20, le parcours est pratiquement plat, on découvre de belles maisons en pierre du pays aux jardins bien fleuris. La route devient de plus en plus étroite au fur et à mesure que l'on s'enfonce dans les gorges du Tarn. Il y a un léger vent de face et je porte toujours et ce depuis le départ un T-shirt à manche longue par-dessus mon Tri-singlet Endurance Junkie, ainsi que des gants et une casquette. J'ai préféré partir habillé un peu chaudement car quand il fait frais on a tendance à pousser naturellement l'allure pour se réchauffer, et on brûle forcément de l'énergie qui ne sera plus disponible plus tard.

Au niveau du semi-marathon, nous traversons le Tarn et entamons le retour vers Millau par la rive gauche. A partir de maintenant et jusqu'au km 35, c'est une succession de longues bosses avec parfois des pourcentages importants, histoire de rappeler que le « plat » principal va bientôt arriver. Au km 21, dans une belle côte nous dépassons une athlète qui est manifestement très concentrée. Elisabeth me confirme qu'elle porte un dossard noir et jaune (les marathoniens portent un dossard rouge) et qu'il s'agit à son avis de la première féminine des 100 km.

Au km 25, il y a un contrôle de passage électronique mais aussi un photographe officiel qui nous demande de nous resserrer pour qu'il puisse bien cadrer, ce que nous faisons avec plaisir. Oups, 2m30s d'avance sur le planning... ce n'est pas grave, je vais ralentir un peu dans les descentes pour économiser les quadriceps.

Au km 35 débute un long faux plat descendant qui va nous mener jusqu'à l'entrée de Millau. Cela faisait un moment que je me retenais mais là, ça presse, j'informe Elisabeth que je vais devoir faire un arrêt forcé aux toilettes, et cette fois ce ne sera pas juste pour une pause pipi. Je fais au plus vite, et quand je repars je constate que la 1^{ère} fille (j'apprendrai plus tard qu'il s'agit de Francesca Canepa traileuse pro) est à nouveau 250m devant. Cela ne m'inquiète pas, ce qui me tracasse c'est que je ne vois plus Elisabeth, elle m'avait prévenu qu'elle ferait le plein d'eau au ravito précédent mais cela fait plus de 5 minutes maintenant. Tout en poursuivant ma route, je redépasse Francesca et passe d'autres coureurs (marathoniens et cent-borniens confondus) et là, je commence sérieusement à paniquer, on est presque à Millau... mais qu'est-il arrivé à ma suiveuse ? Fort heureusement, rien, la voici de retour et elle m'explique qu'elle a profité de son arrêt au poste de ravitaillement pour non seulement prendre de l'eau et faire le mélange de notre boisson énergétique mais aussi pour se changer car il fait maintenant chaud... normal il est environ 13h00, le soleil est bientôt au zénith et pas un nuage dans le ciel.





Mes sensations, par contre, ne sont plus tout à fait au beau fixe, et ma foulée commence insidieusement à se dégrader, dans un premier temps cela ne se remarque pas vu d'un oeil extérieur, ni même au niveau du chrono, mais je sens que mes quadriceps commencent à raidir. Pire, de temps en temps je ressens des crampes très brèves au mollet droit, ce qui ne m'arrive presque jamais. Aux environs du km 38, la « running machine » commencerait-elle à se dérégler ? Dans ma tête, je m'accroche en me disant que ça ira mieux après le premier passage sur la ligne d'arrivée au marathon, mais à vrai dire je m'inquiète de déjà ressentir des sensations que je n'avais éprouvées qu'au km 65 en Vendée le mois de mai dernier. Bien sûr, personne ne s'attend à courir 100 km sans passer par des phases difficiles et de souffrance, mais le fait que cela arrive si tôt et sachant ce qui va venir, ce n'est pour moi, encore plus dure mentalement.

C'est pour surmonter ces moments là, que j'ai mis au point une stratégie mentale qui a, jusqu'ici, toujours fait ses preuves...

Dans mon cerveau, par analogie avec ordinateur, j'ai créé différents répertoires que j'ai remplis de fichiers à haut potentiel positif auxquels je peux accéder facilement par la concentration. Par exemple, il y a un répertoire qui contient les courses difficiles auxquelles j'ai participé et que j'ai finalement bien courues, il y a un autre avec plein d'images et de paroles positives provenant de mes enfants, de mes parents ou de mes amis. Un autre comprend des images sublimées d'émotions déjà vécues ou imaginées que je verrai et que je pourrai ressentir une fois la ligne d'arrivée franchie. Il y a un aussi de la musique dont je peux profiter sans même devoir porter des écouteurs. (Eminem ou Ghinzu, par exemple, me donne la cadence et l'énergie). De retour dans la réalité, je fais part à Elisabeth, sans dramatiser, de mes problèmes de crampes mais je ne parle pas du reste vu qu'apparemment elle n'a rien remarqué d'anormal dans ma façon de courir. Inutile de trop l'inquiéter. Nous traversons la ville de Millau à l'heure du déjeuner, les gens « normaux » mangent et boivent tranquillement aux terrasses ensoleillées. Je ferme mon esprit afin de ne pas les envier mais en fait, ce n'est pas dur, car en ce moment, je n'ai qu'une envie : continuer cette course. Je continue à bien boire et à bien m'alimenter en pensant aux difficultés futures. Au km 41, on croise les premiers sur la grande avenue qui mène au parc de la Victoire, mais eux, sont déjà aux alentours du km 43. Je reconnais Hervé Seitz et comme promis, je l'encourage. Tout en souriant, il me fait un petit geste de reconnaissance. Il est à ce moment à la 4^e ou 5^e place et il semble très bien. « La course est loin d'être finie ! »

On y est enfin ! C'est le passage au 42^e km, et il est psychologiquement difficile car malgré que vous veniez de courir un marathon vallonné, ce dernier est considéré à Millau comme une bonne mise en jambes. Je passe dans la salle des fêtes, en moins de 3h13 comme prévu sur notre roadbook. D'après les spectateurs, nous serions au environ de la 15^{ème} place. C'est une indication intéressante mais ce n'est qu'au second passage dans cette salle que la course sera terminée et les organisateurs me le rappellent bien en indiquant la porte de sortie.

A présent, il nous reste juste à faire un aller-retour de 29 km en direction de Saint-Affrique, lieu où se trouve le demi-tour. Schématiquement voici en ce qui concerne [le profil](#), la suite du menu : 5 km de faux plat, 1 petit pic de 5 km (montée+descente), 1 faux-plateau de 7 km, 1 grand pic de 12 km (montée + descente) et au demi-tour puis on reprend cette même liste mais dans le sens inverse, ce qui représente environ un dénivelé positif de 1200m avec des pentes atteignant les 10%.



L'objectif à court terme est de ne pas trop lâcher le rythme jusqu'à Creissels, là où Clémentine a prévu de nous rejoindre. Elle est bien présente au rendez-vous avec son beau vélo blanc et avant de démarrer, prend vite quelques photos. Je souris, même si ça ne va pas trop bien, je suis heureux de savoir qu'elle sera désormais en notre compagnie. Son rôle sera plus tard primordial.

On arrive enfin au premier « pic » : la montée du viaduc. Le vent y est quasi nul et l'exposition, plein soleil. Pour ne pas se faire distancer dans cette montée d' 1,5 km dont le pourcentage moyen est de 8%, Clémentine prend de l'avance comme convenu. Elisabeth fidèle écuyère, serre les dents pour hisser son vélo chargé comme un baudet au sommet de cette bute (non, il y pas de faute de frappe).

Pour ma part, je reste très calme, je ne force pas, j'adopte une petite foulée, et garde la fréquence cardiaque basse. Tant pis pour l'allure et les temps de passage, mais là, mes jambes ne veulent rien adopter d'autre comme tactique. « On est loin des allures réalisées lors des séances de fractionnés longs (2 km sur des pentes à 6%) qu'on effectuait le jeudi à la maison... » mais ça, c'est une pensée négative, et il faut vite ouvrir le répertoire « pensées pour les moments difficiles » et charger quelque chose de positif. La première chose qui me vient à l'esprit ce sont des images de [l'Embrunman en 2012](#), où malgré une fin de course très difficile, j'avais tout de même fais un bon résultat pour une première participation.



Nous passons sous le viaduc, quelques secondes d'ombre, c'est toujours bon à prendre... et voilà qu'on aperçoit au bord de la route le photographe officiel qui s'apprête à tirer la photo que tous les coureurs et suiveurs voudront comme souvenir : le passage à la borne 50 km avec au fond le viaduc et la vallée du Tarn. Cela fait partie du mythe et ça mérite un petit sourire... même en coin.

La descente qui suit est pour moi un chemin de croix, je n'arrive pas à me détendre et ma foulée reste aussi courte que pendant la montée. Si j'allonge un peu, ça devient vraiment trop douloureux aux niveaux des quadriceps.

Elisabeth et Clémentine vont probablement user toute la gomme de leurs patins de frein, c'est frustrant mais je ne peux pas faire autrement, mes chaussures sentent aussi le caoutchouc brûlé. Et bien entendu, ce qui devait arriver, arriva... pour enfoncer encore un peu plus le moral que j'ai du mal en ce moment à maintenir à flot, Francesca, relâchée, me dépasse dans cette trop longue descente. Quelques minutes plus tard c'est un concurrent, dont nous ne connaissons pas le nom, et que nous allons appeler « le vert » (ok, ce n'est pas original mais il portait un T-shirt vert fluo bien visible. J'imagine qu'on devait me surnommer « le blanc »), passe à son tour accompagné par deux compères sans dossards tout équipés en mode « trailers ». Ces trois là, déboulent littéralement dans la pente qui mène à Saint Georges et

s'éloignent de nous très (trop) rapidement. Elisabeth, sort alors sa petite phrase préférée « la course n'est pas finie ! ». C'est sensé m'aider à m'accrocher mais je suis réaliste, je sais qu'au pointage au KM 55, le chrono sera supérieur à ce qui est écrit sur le petit mémo accroché à son panier. La sentence tombe « et est irrévocable », on est en retard de presque 5 minutes sur le plan de marche. Tant pis, il faut penser maintenant à gérer ce qui suit c'est à dire la longue section en faux plat montant qui doit nous mener au pied du 2^{ième} pic sur le schéma du profil (la montée de Tiergues). Sur ce genre de dénivelé, je suis normalement très à l'aise, sauf que... Je n'arrive toujours pas à passer en seconde, que du contraire j'ai vraiment les jambes qui tétanisent. Je rentre dans ma bulle, je ne parle plus, j'en sors juste pour me ravitailler (c'est devenu de l'ordre du réflexe). Je m'accroche à l'idée que je dois arriver au bout de cette longue portion et qu'au pied de la montée, à saint-Rome, j'aurai le droit de m'arrêter pour m'étirer. C'est ridicule en y repensant, j'aurais déjà du m'arrêter pour m'étirer les quadriceps bien plus tôt, mais là, j'étais dans une autre dimension et je ne voulais probablement pas m'arrêter par crainte de ne plus pouvoir repartir.

A deux reprises, je dis aux filles « je suis désolé, mais ce n'est plus possible... ». Dans ma tête cela signifiait, « je vais m'arrêter de courir, voire abandonner ». Le béton qu'on avait coulé dans mes jambes à mon insu et qui avait commencé sa prise au km 38, continuait à se solidifier et bientôt, mes cuisses allaient se transformer en deux lourds parpaings. Ni Clémentine, ni Elisabeth n'ont prêté la moindre attention à ce que j'essayais de leur dire... Après coup, elles ont raconté qu'elles trouvaient ma course, certes un peu lente, mais que ma posture était belle et que ma foulée leur semblait efficace... On a du passer cette tranche de vie dans un monde parallèle ! Elles pensaient simplement que j'étais « désolé » de ne pas pouvoir accélérer, et elles n'ont à aucun moment perçu ma détresse. Après coup, ce fut le moment clé de ma course.



Au km 61, au pied de la tant attendue et redoutée côte de Tiergues, j'aperçois un coureur. « C'est le vert » qui marche accompagné par son team. Au premier poteau téléphonique, je m'arrête, soulagé d'avoir réussi à tenir bon jusqu'à l'endroit prévu. Et là, je prends le temps de bien m'étirer... Cela fait du bien, je ne ressens aucune douleur. Elisabeth me donne un gel caféine et de l'eau. Deux minutes plus tard, j'entame la montée, d'abord en marchant quelques dizaine de mètres pour éviter des crampes de redémarrage, puis je trouve rapidement une petite foulée qui devient incroyablement efficace. Nous reprenons très vite « le vert » qui marche toujours, et c'est parti ainsi pour 5 km de grimpe. Progressivement, tout va mieux, les jambes se délient, le moral est forcément en hausse. C'est étrange et ça fait presque peur.

Comment expliquer ce changement de sensations ? Cela faisait 20 km que je ramais, j'ai cru devoir abandonner et maintenant je cours avec le sourire !

Et il y a de quoi ! Nous dépassons encore un autre athlète qui marche, il s'agit d'un membre de l'équipe nationale du « cap verde ». Il nous demande à boire ce que nous faisons sans hésiter car apparemment son suiveur n'avait pas réussi à rester dans son sillage et ce pauvre gars risquait la déshydratation. Juste avant d'arriver au sommet, nous dépassons encore deux autres concurrents à leur tour en difficulté. Il y a là le favori, l'enfant du pays repent, [Jérôme Chiotti](#), arrêté de son plein gré.

En passant le ravitaillement positionné au KM 65, bien qu'en retard sur le planning, notre position dans le classement est en train de s'améliorer.



C'est pourtant un moment que je crains, car il va falloir entamer la descente et je ne sais pas si mes jambes ne vont pas à nouveau me jouer un mauvais tour. Stop ! Il faut que je m'arrête pour desserrer les lacets de ma chaussure gauche, probablement que mes pieds ont un peu gonflé. Rien de grave, cela va me prendre à peine 15 secondes, et m'évitera certainement des problèmes d'ampoules ([merci à Hervé pour son éclairage sur le sujet](#)). En vérité, mon pain noir est enfin digéré, je me sens maintenant à l'aise dans la course et je file vers Saint-Affrique sans plus me poser trop de questions. Je réalise qu'il fait beau, et surtout que je n'ai pas encore ressenti la moindre gêne au

niveau de la cheville gauche, celle qui m'avait tant inquiété cette dernière semaine. Les « esprits de la cascade » ont certainement fini la sieste ! Environ 3 km avant d'entrer dans Saint-Affrique, nous croisons la voiture ouverte, suivi par un gruppette de cyclistes qui entourent le premier que nous encourageons sans pouvoir dire de qui il s'agit, je perçois seulement qu'il est habillé en bleu, ce n'est donc pas notre chouchou Hervé dont la tenue fluo disco serait visible depuis la station spatiale internationale. Il ne faut pas attendre longtemps pour le voir apparaître, lui aussi très bien encadré. Notre modeste team lui adresse également de vifs encouragements, il répond par un petit sourire et un petit geste de la main. Il est lucide, il semble à l'aise, j'ai l'impression que son allure est plus rapide que celle du premier qui, nous l'apprenons à l'arrivée, est en fait Mickael Jeanne (un coureur que nous connaissons puisqu'il a fini second aux 100 km de Vendée où nous avons eu l'occasion de l'applaudir et de le prendre en photo lors de la remise des prix). Elisabeth et moi échangeons nos impressions et sommes convaincus qu'Hervé est en train de passer à l'attaque et qu'il va gagner l'édition de cette année. Environ 5 minutes plus tard, nous applaudissons le troisième, c'est Jean-François Tatar, aussi en tenue bleue, et jusqu'ici je pensais que c'était lui qui était passé en tête (il était cité par l'organisation parmi les favoris). Il semble un peu crispé mais il avance bien. Deux minutes, plus tard on salue un autre athlète de la délégation « Cabo verde », un bel athlète, on croirait un Kenyan mais qui semble un peu piocher. Il faut dire que les pourcentages à cet endroit sont les plus sévères. « Cheers » pour un autre athlète que nous ne connaissons pas mais qui est facilement repérable grâce à ses cheveux blonds oxygénés. Enfin nous arrivons au KM 70, et c'est précisément à l'entrée de Millau que nous rencontrons le n°6 du classement provisoire, encore un athlète du « Cabo Verde », plus petit et plus léger que son prédécesseur, on dirait Haile Gebreselassie... mais dans cette portion raide, il fait la grimace.

Ce qui est dingue, c'est qu'à ce moment là, je me réjouis déjà à l'idée de remonter tout ce que l'on vient de descendre... effectivement ça va beaucoup mieux.

Au point de contrôle de Saint-Affrique, le retard par rapport au plan de marche s'est stabilisé à 14 minutes. Mais je ne suis pas à la fête, il y a un hic ! Je n'apprécie pas ce petit tour en ville qui rime avec trafic et maigre public. Je fonce alors au plus vite pour reprendre le chemin champêtre du retour. A présent, c'est le même gros pic qu'il va falloir gravir à rebrousse poil et vent de face. Dans un premier temps, ce qui m'importe, c'est de retrouver mes deux suiveuses que l'on a aiguillées sur un itinéraire différent des coureurs, pour soi-disant une question de sécurité. Cela fait au moins 10 minutes que je ne les ai plus vues, et les connaissant elles doivent, elles aussi, commencer à s'énerver du fait de cette longue séparation. Heureusement Clémentine est en mission ! Elle me rattrape et me raconte qu'elles ont du effectuer un long détour dans la jungle urbaine Saint-Affricaine et que Maman est derrière mais qu'elle ne pourra pas revenir tout de suite à ma hauteur. Elisabeth a donc confié à Clémentine le rôle de ravitailleuse en chef, ce qu'elle fera très bien tout au long des 7 km de côte, en maudissant tout aussi bien les rafales de vent que les passages à fort pourcentage. La voir donner son maximum pour ne pas me laisser seul est vraiment inspirant, son énergie est communicative, et à tour de rôle, on s'encourage pour tenir bon jusqu'au sommet.

A partir de maintenant, ce qui est génial et hyper-motivant, c'est qu'à notre tour nous recevons les encouragements de tous ceux que nous croisons et qui descendent à ce moment vers Saint-Affrique. J'entends un coureur me dire « mais c'est du plat pour toi ! », cela me rassure sur mon attitude de course. Je croise le meneur d'allure 9h00, Frédéric Pierre, avec qui nous avons papoté un peu la veille (Il est coach de course à pied : www.couronsensemble.fr), qui crie « Allez Hawaii ! Allez la Corse ! ». J'en profite pour lui faire un petit signe de la main « Hang loose style ». Aloha Pierre, et courage pour respecter le chrono annoncé.



On y presque, plus que deux kilomètres et la pente une pente devient moins forte. Elisabeth qui était revenue sur nous un rien plus tôt prend à présent un peu d'avance pour remplir les bidons au poste de ravitaillement du km 75. Le retard reste inchangé, toujours 14 minutes par rapport à l'horaire initial, mais bonne nouvelle, on a colmaté la fuite et les secondes de retard ne s'écoulent plus. De nouveau, une longue descente et là, il va falloir rester sage et ne pas s'emballer. Je choisis de jouer la sécurité, je n'ai pas envie en frappant trop fort le bitume de réveiller des douleurs à la cheville qui pour l'instant restent toujours endormies. Dès les premiers mètres, nous apercevons couché sur le côté gauche de la route un athlète du team « Cabo Verde » qui tente apparemment de s'étirer. Je lui adresse un petit signe et un « come on » amical. Nous venons de gagner encore une place au classement... c'est la loi du sport.

Tout au long de cette descente, je me force à rester concentré sur ma foulée pour que le rapport souplesse/vitesse soit le meilleur possible. C'est un moment surréaliste car tous ceux qui peinent dans la montée nous encouragent chaleureusement et beaucoup de personnes nous indiquent notre place dans le classement. « Top 10... 8ième » sont les infos souvent citées. Cela semble être correct et c'est motivant. Elisabeth et Clémentine, en retour, encouragent elles aussi tous ceux que nous croisons. J'essaie de ne pas trop sortir de ma course et je leur réponds par un petit signe de la main. Le KM 80 est passé et on arrive enfin au bas de cette grande descente. Il faut rester vigilant pour ne pas se prendre de face le large flot continu des participants et de leurs accompagnateurs.

Nous sommes maintenant sur le long faux plat descendant qui doit nous mener au pied du dernier « pic » et je me sens pousser des ailes. Nous sommes à l'ombre, il fait frais le long de cette rivière, je dirais même un peu trop frais à mon goût. Ce n'est pas une raison pour négliger le plan d'hydratation.

J'ai l'impression d'avancer vite... mais d'un coup, le jeune athlète du Cabo Verde qui était tout à l'heure étendu à terre, nous rattrape. On se tape dans la main, on s'échange un sourire, puis il accélère et me laisse presque sur place. Nous sommes tous les trois ébahis ! Ce garçon a littéralement ressuscité. Il se retourne une dernière fois et m'adresse de loin un « F...uck ! ». Je demande à Elisabeth si elle a bien entendu la même chose que moi, et elle acquiesce. En y réfléchissant, il ne parlait que Portugais et il a certainement voulu dire dans un anglais très approximatif « good L...uck ». En tout cas, sur le moment cela nous a bien fait marrer.

A mon tour, mais de façon plus progressive, je décide d'augmenter l'allure. Dans cette portion légèrement descendante, je ne risque normalement pas de me faire mal et ma fréquence cardiaque est plutôt basse... il faut en profiter ! Dans ces conditions, le temps passe nettement plus vite qu'à l'aller. Et dire que sur ce même secteur, je pensais abandonner il y a trois heures.

Incroyable, on ne voit pas la queue de ce long cortège de cent-bor-nanards sévèrement bornés et, toujours autant de « bravo, super,... » à notre attention. A l'approche du km 90, nous constatons que nous nous revenons sur le coureur aux cheveux blonds, mal oxygénés, ses muscles semblent faiblir et nous le passons quelques centaines de mètres plus tard. Désolés mais on ne peut rien faire pour lui, chacun sa course. Heureusement, il ne reste que 10 km.

A Saint-Georges, juste avant la dernière longue côte, se trouve l'avant dernier ravitaillement proposé par l'organisation. Elisabeth fait rapidement l'inventaire de notre stock et conclut que nous aurons assez de carburant pour rallier la ligne d'arrivée sans devoir faire le plein. Je préfère nettement cette montée du viaduc par son versant ouest, même si le vent, bien présent, est maintenant de face. Dès le pied de la colline, Clémentine, comme convenu, reprend le rôle de suiveuse à son compte. Elisabeth accuse un peu le coup mais gère cette difficulté en restant légèrement en retrait. C'est donc en duo avec ma fille que nous nous motivons pour passer l'ultime obstacle au mieux et au plus vite. Je l'entends de nouveau pester contre les rafales de vent, ce qui ne l'empêche pas d'être en mesure de me donner ma boisson à ma demande. Ses jambes tricotent à une cadence infernale, je suis impressionné car je ne lui fais pas de cadeau. Et pour cause, dans les longues lignes droites, on aperçoit au loin des silhouettes que je reconnais, il s'agit de Francesca, la première féminine et de son coach à vélo. J'essaye de prendre la mesure chronométrique de notre écart, mais pas facile d'avoir un repère exact de si loin. Alors qu'on est un peu près au 2/3 de la montée, j'annonce à Clémentine qu'ils sont à environ deux bonnes minutes. Coïncidence, la dernière fois qu'on l'avait vue, c'était exactement au même endroit, mais dans le sens de la descente. Si on veut tenter de revenir sur elle, c'est maintenant qu'il faut tout donner, car après la bascule, ce sera une forte descente, et sur ce terrain, ses jambes de « traileuse » auront l'avantage. Trop tard, la pente devient déjà moins sévère, et même si on a l'impression de revenir un peu, Francesca reste floue à une distance d'environ 400 mètres. On aura essayé.



Le Trio est enfin reformé quand nous passons une seconde et dernière fois sous le superbe viaduc, un panorama dont on ne se lasse pas. Il ne reste que 7 km mais il faut encore être prudent car il ne faudrait pas tout gâcher dans la descente en ligne droite qui se profile à l'horizon. Un panneau routier signale la pente à 8%. Je congédie les filles qui ont mal aux doigts de serrer les manettes de frein et leur donne rendez-vous 1500m plus bas. Je suis seul et cela me permet de rentrer dans ma bulle, je mets le « focus » sur mes appuis, je ne recherche pas la vitesse mais uniquement la souplesse, toute relative à ce stade de la course.

Plus de peur que de mal... Cette dernière difficulté est derrière nous, le team à nouveau réuni peut reprendre sa route et penser au « count-down ». Je me sens toujours très bien sur ce dernier secteur qui malgré qu'il soit tout sauf plat, me semble pourtant roulant. De retour à Creissels, nous passons devant la borne KM 95 et le dernier poste de ravitaillement dont la sono est de loin la plus puissante de tout le parcours. Les nombreux bénévoles qui assurent la sécurité sur cette partie du parcours ouverte à la circulation, nous applaudissent et nous félicitent... ça sent bon la fin ! En réalité, un curieux sentiment m'envahit, à la fois un mélange de douce euphorie à l'idée de toucher au but et paradoxalement l'envie que cela dure encore. Non, je ne suis pas maso ! Je pense ne pas être le seul coureur à avoir déjà ressenti cela... A moins que ce soit encore un de ces tours joué par les « esprits des cascades » qui nous observent de leurs grottes devant lesquelles nous venons à nouveau de passer ?

Je flotte sur un petit nuage et j'ai branché les jambes en pilotage automatique. J'essaie de bien profiter des ces dernières minutes le long du Tarn, car bientôt ce sera fini et je sais qu'il faut pleinement avoir conscience de la chance de pouvoir vivre ces instants uniques. Les filles continuent à scander des « allez, allez ! »..., elles sont toujours à fond dans leur rôle et je les remercie déjà pour m'avoir assisté dans cette aventure. Elisabeth sort à nouveau « la course n'est pas finie », c'est vrai, mais je n'ai plus aucun doute sur mes capacités à bien terminer.

Cependant à l'entrée de Millau, je retombe un peu les pieds sur terre car la circulation est très dense et je crains pour mes deux suiveuses que les voitures frôlent dangereusement. « Restons concentrés jusqu'à l'arrivée », ce serait vraiment trop bête qu'il nous arrive un incident à moins de 2 km de l'objectif. Dans l'avenue qui mène au parc de la Victoire, on se serre pour former un bon bloc et j'aime beaucoup ça. J'en profite pour faire une petite tape sur le dos des filles pour les remercier anticipativement, car je sais qu'au bout de l'allée bordée de platanes, les vélos seront priés de s'arrêter et je devrai rentrer seul dans la salle des fêtes, là où se trouve la fameuse dernière borne avec LE nombre à trois chiffres... « 1 0 0 ».



C'est déjà l'heure de la courte séparation, j'emprunte la petite rampe qui permet d'arriver à l'intérieur du bâtiment, et surprise, il y a un bouchon humain... Deux organisateurs m'accueillent et m'informent que suis septième. Ils me félicitent pour ma belle remontée et me demandent d'attendre avant de redescendre du podium car ils voudraient qu'on discute un peu au micro.



Pour l'instant, c'est Francesca qui est à l'honneur. Je la devine à peine car il y a une troupe d'enfants portant la même tenue de sport agglutinés sur elle. C'est une tradition à Millau, les vainqueurs courent les derniers 500m en leur compagnie. J'imagine que ce doit procurer une grande émotion. Sensation que je n'ai pas ressentie cette fois à l'arrivée, car j'ai eu l'occasion de partager déjà ma joie et de la distiller tout au long des derniers kilomètres avec mes deux VIP favorites.

C'est à mon tour de passer à l'interview devant de nombreux spectateurs installés dans les gradins. J'essaie de faire court (si, si, j'y arrive parfois). Je parle des raisons qui m'ont motivé à venir de Corse pour participer aux 100 km de Millau et bien entendu, je n'oublie pas de remercier la personne qui par ses récits inspirés m'a donné cette envie, Hervé Seitz.

Les animateurs m'annoncent qu'il a fini second derrière Mickael Jeanne, en ayant livré [un duel au soleil](#) d'anthologie. Bravo les champions ! Hervé, la victoire te reviendra un jour c'est sûr, mais pour l'heure, je pense avoir fait mieux que toi sur la longueur du compte-rendu.

Nous gardons précieusement en mémoire tous les échanges d'après course entre coureurs, suiveurs et bénévoles. Ce sont des beaux moments d'amitié partagés avec des personnes qui ne se connaissent peu ou pas mais qui ont vécu chacun une aventure à la fois identique et tellement différente. Merci à vous tous et toutes et j'espère à 2015... Si les « esprits des cascades » de Creissels le veulent bien...



Un des côtés formidable du sport c'est la variété de sentiments qu'il procure et l'intensité des expériences. Parfois c'est rude et exigeant et on ne peut y arriver que si on aime vraiment ce que l'on fait sans cela il n'y aucune chance d'atteindre ses objectifs.